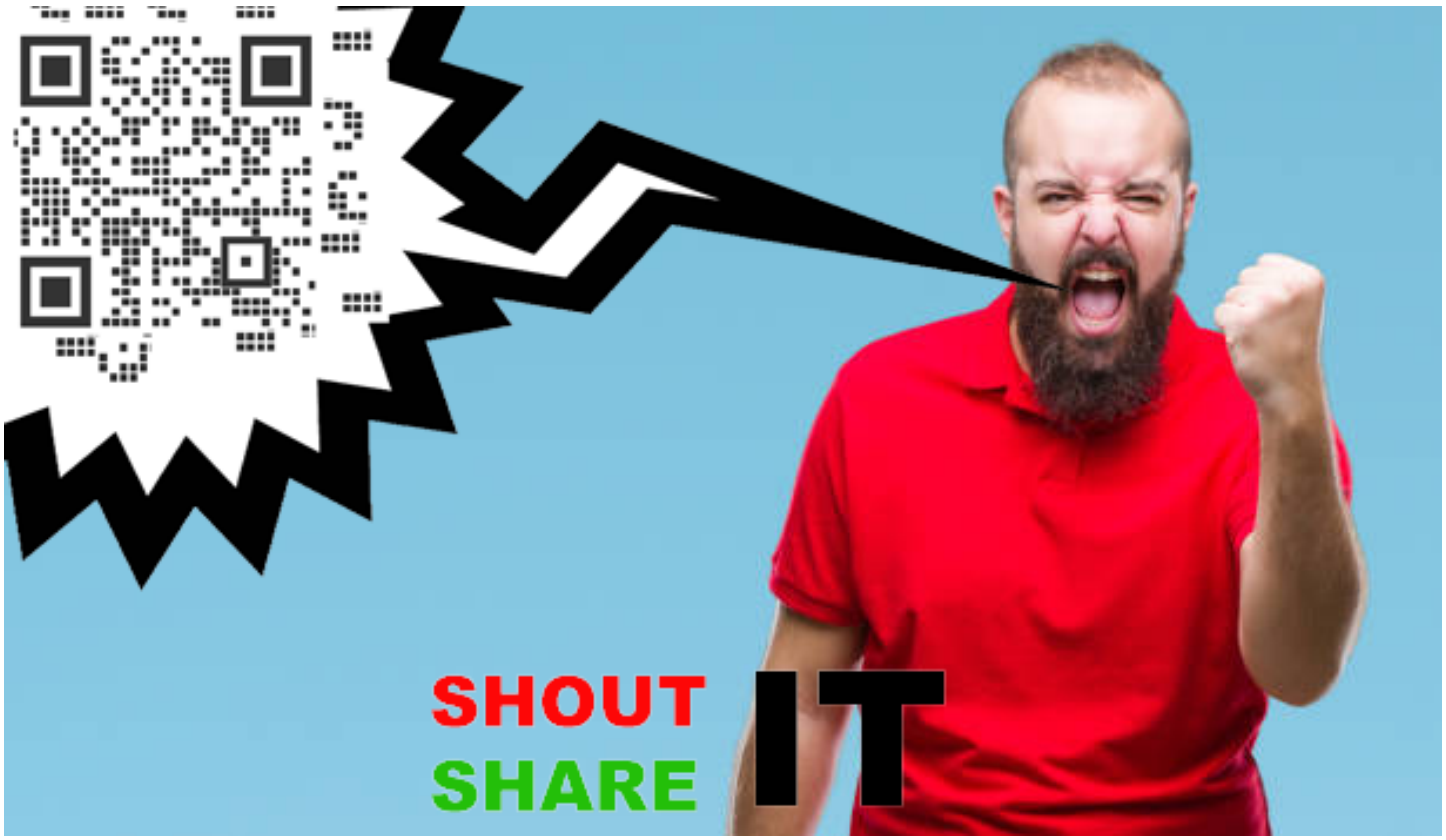
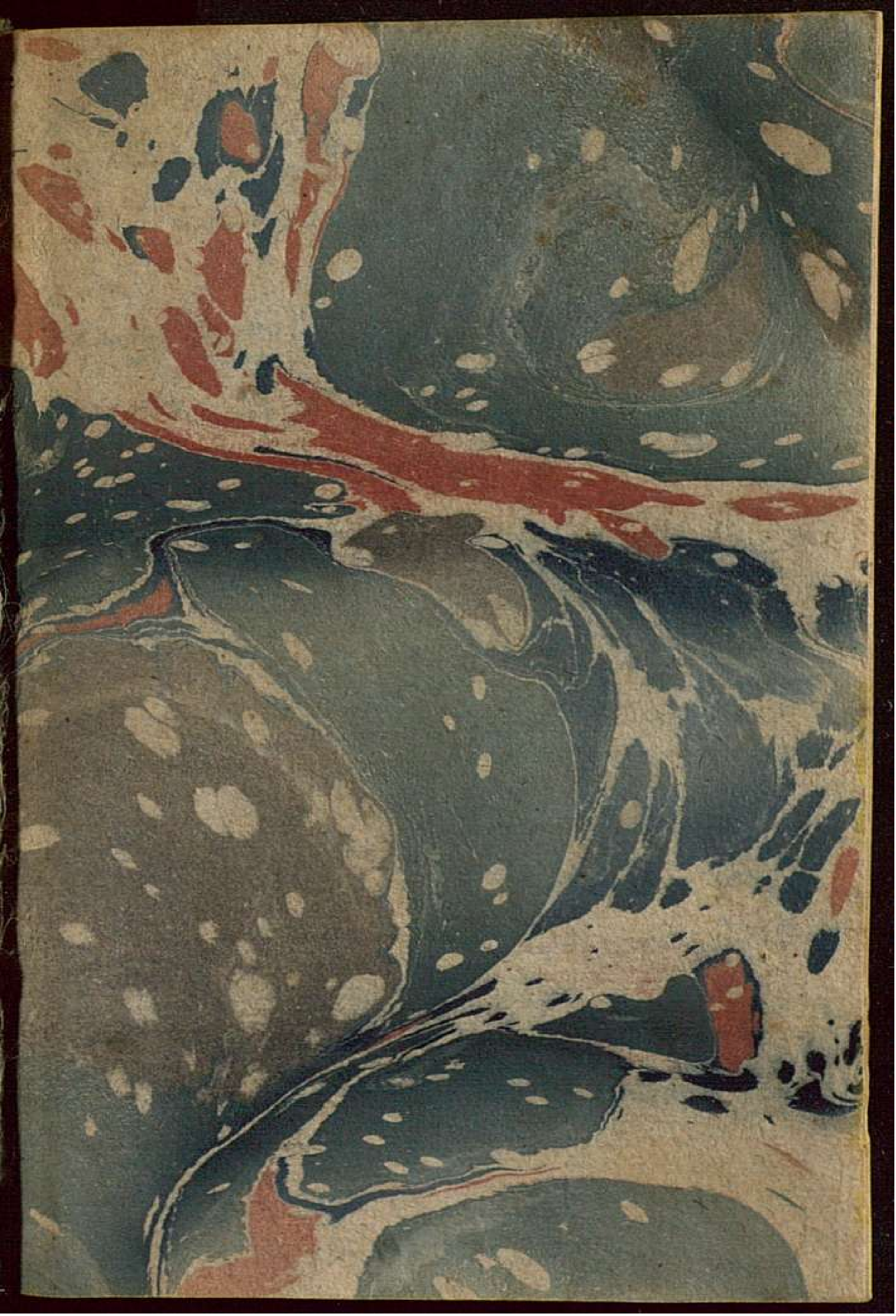

SHOUT
SHARE
IT



Ph. 20. 2 tomi.

Palaun tom 2 pag. 134

Se hallará en Zaragoza, librería de Cebolla, calle de la Cedacería núm. 20.

MANUAL

para las señoras del

BUEN TONO.

1.

Barcelona

IMPRENTA DE M. SAURI Y COMPAÑÍA.

CALLE DE ESCUDELLERS.

Número 3.

MANUAL

PARA LAS

SEÑORAS,

O EL ARTE DEL TOCADOR;

DE MODISTA Y PASAMANERO.

CONTIENE los procedimientos mas propios para la conservacion del pelo, la dentadura, y el color: el medio para curar los pequeños accidentes que desfavorecen la hermosura, la eleccion de los buenos cósmeticos: trata de los vestidos y trajes, del modo de componerse el peinado, encordonar la cotilla y calzar agradablemente; de la manera de hacer los *corsés* y guantes; conservar y recomponer los forros, de trabajar brazaletes y ligas elásticas, cinturones, sombreros, papelinas, pañoletas, gorros adornados etc. etc.

POR MADAMA CELNART.

Y TRADUCIDO POR D. M. D. O.

Adornado con una lámina.

TOMO I.

BARCELONA:

Libreria de M. SAURÍ Y COMPAÑÍA.

1830.

La presente traduccion es propiedad de los editores y se demandará en juicio al que la reimprima sin su consentimiento.

PROLOGO.

La obra que añado á la coleccion de Manuales que forman una Enciclopedia, se distingue esencialmente de todos los libros consagrados hasta el dia al tocador y á la conservacion de la belleza. Toda muger sensata los desprecia con razon. En efecto, aquellos preceptos minuciosos, cuya observacion ecsijiria el olvido de los cuidados domésticos y de los trabajos mentales, y aquel écsamen fuera de propósito de todas las partes del cuerpo, para el embellecimiento de cada una de las cuales llega su desfachatez á indicar medios, deben hacer dejar semejantes obras para las coquetas de profesion. Pero si bien es verdad que este desprecio está justamente fundado sobre aquellas indicaciones tan ridículas como inmorales; no es menos cierto que la muger debe cuidarse, conservarse y embellecerse cuanto le sea posible, sin perjudicar su hacienda, ofender la moral, ni alterar su salud: al contrario puede servirlas en esto mismo, porque el órden, la limpieza, la higiena y un trabajo útil son las bases de los cuidados que consagra á su persona: á mas de que en ello se propone agradar á su esposo, dar buenas

costumbres á su familia y economizar sin avaricia en los gastos de su manutencion. Júntanse á estos interesantes motivos, otras ventajas apetecibles aunque inferiores: tales son el sacar partido de sus gracias, prevenir á su favor la gente por el buen gusto en sus trajes, y la gracia de su conservacion, disfrutar del encanto de la sociedad en la que solo es una complacida mientras sabe complacer, y poder si viene el caso hacer frente á algun gasto imprevisto, mediante la economia que se habrá constantemente tenido trabajando en sus atavios, y recomponiendo y renovando sus efectos.

He dividido este Manual en tres partes. En la primera, considerando el tocador con referencia al órden y á la salud, trato del modo de conservar el pelo, la dentadura, el color, la piel, el talle, las manos etc. Me ocupo en seguida en probar lo absurdo y peligroso de los cosméticos en general, indico el corto número de los que pueden usarse sin riesgo y prescribo las reglas que deben seguirse en el uso de los perfumes. Esplico en seguida los medios para curar los pequeños accidentes que desfavorecen la hermosura, como los granos, los efectos del aire, las manchas rojas, las películas harinosas, las pecas negras ó bulbosas, las verrugas, callos, padrastros de los dedos y otros. Concluyo proponiendo algunas escelentes costumbres higiénicas, única fuente de hermosura y buen color. En la segunda parte tomó el tocador bajo el doble punto de vista de conveniencia y elegancia. Pongo en consecuencia largos detalles del órden y limpieza que deben presidir

los cuydados del tocador ; del arte del componerse la cabeza : encordonarse el *corsé* , y calzar con gusto ; de la eleccion de los vestidos segun la hora , la sazon, las circunstancias; del modo de vestirse para un baile , una tertulia , un paseo público ó para ir á un convite de mañana ó tarde ; del *nègligé* ó medio *nègligé* ; de la eleccion de las guarnicíones y de la forma de los vestidos adornados ó sencillos; de la diferencia de trajes entre las casadas y solteras ; de la relacion de los vestidos y colores con la edad , el talle , la fisonomia y el color del pelo ; del escojimiento de las modas para seguirlas ni muy de cerca ni de muy lejos; de como debe llevarse el luto segun el uso; y en fin del modo de presentarse , de la postura , del andar y de los ademanes que se deben tener.

Por lo que mira á la tercera parte , considero al tocador con respeto á la economíai del trabajo, á la utilidad y al recreo. De aquí és que el arte de hacer *corsés* , de trabajar y componer los brazaletes y ligas elásticas ; de coser los guantes ; de volver al uso las piezas cuya moda ha pasado ya ; el de conservar y recomponer los forros ; el de mercero-pasamanero y el de modista componen esta interesante parte.

Se me dirá tal vez que por su estremada inconstancia , este último arte parece no admitir descripcion alguna , pero ese mal trae consigo el remedio , porque las modas siempre cambiadas y debiendo renovarse continuamente , vuelven por precision á la esfera que han recorrido ya. En efecto despues de un intervalo mas ó menos largo , las modas olvidadas

se presentan de nuevo con denominaciones diferentes, á veces con algun accesorio y muy frecuentemente las mismas que habian sido antes. A mas de esto, entre el flujo y reflujo de variaciones, siempre hay que cortar, montar sombreros, guarnecerles de flores, plumas encajes, cintas etc. etc. Por lo mismo detallando la parte estable del arte de modista, y describiendo ecsactamente las modas actuales, las pasadas y por consecuencia las venideras, estoy persuadida que pondré á mis lectoras en estado de imitar cuantos sombreros quieran. Bastará para esto el que tengan un poco de destreza y paciencia.

Esta obra, complemento del *Manual para las señoritas* (1) acaba de esplicar todos los trabajos de nuestro secso y es útil á todas las mugeres casadas ó sin casar. Pero como los cuidados de su educacion y su posicion en el mundo no permiten ó alomenos no debieran permitir que las solteras se empleasen particularmente en el tocador, dirijo esta coleccion á las casadas que espero la acojeran benignamente, porque, por mas que se diga, las mugeres de nuestro tiempo no son coquetas en el deshonroso sentido de esta palabra: ellas quieren agradar, pero por medios inocentes y con motivos honrosos. La muger que se cuida y se esfuerza en embellecerse, rinde un homenaje á la santidad del matrimonio.

---

(1) *Pensaremos en publicarle segun la acogida que tenga el que presentamos.*

MANUAL

PARA LAS

SEÑORAS.

PRIMERA PARTE.

CAPITULO I.

Conservacion del pelo.

VAMOS à dar principio, señoras, à nuestro curso de coqueteria (1) con toda seguridad de conciencia. El deseo de agradar es en si mismo inocente, y llega á ser digno de alabanza en una muger casada que debe poner su estudio principal en hacerse agradable à su esposo. Seria, sí, vituperable, si llegase á tanto el cuidado de su persona que la hiciese olvidar de la cultura de su talento, del

(1) Afectacion de parecer bien en los adornos.

gobierno de su casa, y de la educacion de su familia, pero él debe marchar à la par de estos importantes obgetos y perfeccionarlos. Una persona activa, cuidadosa, y un poco aplicada, sin que tenga por esto que ser sedentaria, puede facilmente dar curso á todo esto. Hasta las mas respetables señoras estarian muy lejos de contentarse, sino tuviesen de sus maridos sino la estimacion: deben por consiguiente dispertar y mantener en ellos un sentimiento mas dulce. El abandono é infidelidad de que se quejan tantas esposas no reconoce frecuentemente otro principio que su negligencia misma. ¿Quien es capaz de calcular las consecuencias del primer tedio? Se presentan constantemente limpias, bien compuestas y bajo un aspecto ventajoso à la vista de sus novios, cuyos ojos alucinados las admiran sin cesar, y estan descompuestas y desaliñadas al lado de

un esposo á quien la posesion y el hàbito desencantan mas cada dia.

Los cuidados que se toman de tiempo en tiempo para presentarse en público hacen aun mas repreensible su descuido habitual, porque conceden á la conveniencia y vanidad, lo que tal vez niegan al amor. Lejos de nosotras, señoras, esa mezcla discorde de desorden y afectacion. Seamos constantes y escrupulosamente limpias, porque la limpieza embellece la fealdad, del mismo modo que el desaliño afea las gracias mas afortunadas. Demos lo que corresponde á la clase, à la juventud, á la comparecencia en público; pero seamos en lo posible menos brillantes en él, y mas lindamente puestas en nuestras casas. Conservémonos y ataviémonos para aquellos cuyas satisfacciones debemos cultivar, y de quien està à nuestro cargo completar la dicha. Este tan respetable motivo debe (si puede de-

cirse asi) santificar nuestro tocador, y desterrar de él severamente todo gasto superfluo, todo afeyte y toda indecencia. No temo sentar un sofisma, si digo que la coqueteria asi practicada fuese una virtud, y que los moralistas nos dirian de corazon: «*vamos, señoras, sean Vds. coquetas.*" Seàmoslo pues, y tratemos ahora de nuestro pelo.

Cuidar y ayudar á la naturaleza sin pretender forzarla, ahì està todo el arte del tocador. Esta reflecsion que tendré lugar de recordar en todo el curso de esta obra, se aplica principalmente al pelo, adorno natural y precioso, sin el cual no tienen gracia alguna los mas ricos y mas elegantes atavìos. Se le puede cultivar, preservar de varios accìdentes, y hasta repararle, cuando su color y su naturaleza estàn en decadencia, y cuantas causas fisicas y morales han preparado su caida. Pero su cultivo

y preservacion son tan fáciles, cuanto es dificil, larga, peligrosa y aun muchas veces imposible su reparacion, motivo mayor para usar de los preservativos.

La limpieza es el alma del tocador y de la salud. El principal cuidado de una señora debe ser el tener limpio su pelo. Para esto cada mañana antes de componersele deberà desenredarle con un peine claro que dirigirà en linea recta y á plomo à fin de no romperle. Si es demasiado largo y espeso le partirà en dos ó tres madejas que peinará con separacion. Esta pràctica se hace indispensable cuando uno mas espeso reemplaza al peine claro. Despues que con los dos le habrá bien limpiado, le estregará con un cepillo cuadrado con mango, cuyas cerdas sean flojas, y aun es mejor el cepillo de raices de arroz que llaman los franceses *brosse á tete.*

Amas de esto es necesario que se peine de tiempo en tiempo con peine fino de marfil. Cuando el pelo es de su natural seco, basta con que lo verifique cada quince ó veinte dias, pero si es mantecoso debe practicarlo todos los ocho, y mejor todos los cuatro dias.

Cuando está naturalmente cargado de caspa es indispensable el peine de marfil, y á lo menos durante veinte minutos cada dia. Sigue luego su arreglo del cual trataré despues. Me limitaré por ahora en decir que debe evitarse en lo posible el pasar el hierro por el pelo, ni enrizarle batiéndole con el peine; lo primero le deseca y lo segundo lo tuerce, lo encoge, y le quita todo su lustre. Si le ata deberà no sugetarle demasiado ni servirse de cordon de lana, porque gastaria el pelo insensiblemente.

Pondrá sumo cuidado en que no se enrede ni añude algun cabello con

el cordon, porque se rompe, incomoda, y ademas impide el que la papelina ò tocado se ponga lisa. Tampoco debe levantarle con peine de acero, porque ese metal rompe su trabazon. Llegada la noche deberà quitarse con mucha delicadeza su papelina, sacando al instante todas las horquillas y sacudiendo las madejas del pelo á proporcion que las desate. Estas precauciones son sobre todo mas útiles cuando la haya peinado un peluquero.

Desechas las madejas las desenredarà bien y trenzarà convenientemente, porque jamas debe echarse con el pelo enredado, ni destrenzado. Nada le deteriora mas que esa dejadez que es por otra parte una muy grande porqueria en razon á que la cabellera rechaza el gorro de dormir, se sale de él, y cae arrollada y sumamente enredada sobre la almohada que ensucia, y ademas da vivas picazones en la cabeza. Yo se bien que

no hay en lo general señora alguna que se deje hasta este punto, pero en tiempo de bayles, de tertulias, cuando se retira tarde, no se trata sino de desnudarse y meterse corriendo en la cama, y sucede todo lo que dejo insinuado con notable perjuicio de aquel.

Cuando salga de un bayle, ó de todo otro lugar en que el polvo haya podido cubrir el pelo, despues de haberle desatado y desenredado le fregará bien con una tohalla seca, y al dia siguiente le peinará con peine de marfil.

Si tiene la laudable costumbre de ocuparse en los quehaceres domésticos, le cubrirà al estar en la cocina porque el humo le empaña. En las estaciones frias y húmedas le envolverà de tiempo en tiempo en un paño caliente, cubriéndole asi mismo con un lienzo bien que frio, cuando en verano esté bañado de sudor.

En fin, para darle fuerza, evitar que se deshile, que haga ganchos, y que pierda su color en la estremidad, deberá acostumbrarse à cortar cerca una media pulgada de su punta cada quince dias. La naturaleza recuperarà pronto y con mucha ventaja esa pérdida. Si se ha por mucho tiempo descuidado esta pràctica, y es desigual, convendrà que le iguale aunque en alguna parte tenga que recortar dos ó tres pulgadas. Crecerá entonces junto é igual, tomarà en su punta un color anàlogo á la demas cabellera, no se abrirà en sus estremos, y si se enriza naturalmente, formará bucles iguales y hermosos. A mas de que estando levantado sobre la coronilla, de la cabeza, dejará de figurar en el tocado un lado convecso, y otro aplastado, y de formar una mata muy espesa al principio, terminada como una cola de raton. Esto se llama *refrescar el pelo.*

Estoy bien persuadida que estos cuidados importantes, y que en gran parte componen el arte de conservarle, parecerán à muchas de mis lectoras preliminares insignificantes, mayormente estando acostumbradas á oir preconizar en los inumerables proyectos de peluqueros y perfumadores la eficacia de mil cosméticos. (1) Pero cuando habré rebajado de esa masa todo lo superfluo y dañoso, cuando la habré desnudado de sus nombres pomposos, y demostrado cuanto en ciertos casos conviene el ser parca en el uso hasta de las mejores pomadas, habré suficientemente probado que su uso es unicamente accesorio para la conservacion del pelo.

Deberà servirse de pomada fina, ò de los aceytes llamados *antiguos* ligeramente aromatizados, pero siem-

(1) Cosméticos: indican con esa palabra todas las drogas que contribuyen al afeyte.

pre segun la estacion, la calidad del pelo, y el grado de transpiracion de su cabeza.

En invierno es mucho mejor el aceyte antiguo que la pomada, porque entonces aquel está seco y como envarado por el frio, por cuya razon es necesario humedecerle con algun líquido un tanto gordo que le facilite la flecsibilidad.

Al contrario en verano el pelo insensiblemente mojado con el sudor requiere pomada pero muy poca, y aun para cierta clase es mejor no usarla. En tiempos húmedos y lluviosos el aceyte y la pomada empleados en cantidad son mas perjudiciales que útiles en razon á que contribuyen mucho á imposibilitar el enrizamiento del pelo. Este inconveniente de la humedad es muy contrario á las señoras, porque apesar de todos los cuidados posibles, las hace parecer desaliñadas. Para evitar esto, se va-

len del hierro, y preparan la caida de su pelo. Muchas señoras usan un desleimiento de una poca goma arábiga en unas cuantas gotas de agua, y mojan los dedos en ese desleimiento con el cual húmedecen sus bucles. Para sacar toda la ventaja posible de este método conviene peynar ligeramente el bucle luego que esté mojado, pasarlo dos ó tres veces entre los dedos enjutos para evitar que presente una inflecsíbilidad y aspereza desagradables, y cuando estè seco, darle con un poco de pomada á fin de que no parezca empañado ó deslucido.

Todo esto no hay duda es trabajo so, motivo por el cual aconsejo à aquellas á quienes las ocupaciones no les den lugar á todo esto, á las que tengan un pelo duro ó que no se encrespa sino con dificultad, que usen de un entorno de bucles postizos que no se desenrizan jamas.

Por supuesto que los bucles deben ser perfectamente iguales al pelo, y no deben usarse cuando no se lleva tocado ó papelina, ni cuando debe una ataviarse, pero sirven en casa cuando se usa aquella, ó debajo el sombrero, cuando no se sale de etiqueta; en este tiempo, peynados y arrollados los naturales, sostenidos con el ausilio de una horquilla negra muy corta, ó de una pequeña hoja de plomo, se colocan bien debajo del entorno postizo, y en mas ò menos tiempo toman sólidamente la figura que se les dió. Este método es practicable en toda estacion, pero es sobre todo muy ùtil cuando debe irse à un bayle, porque sin eso por mas que se haga, jamas se sostienen los bucles como se quisiera. Algunas señoras dejan bajo el entorno postizo su pelo natural envuelto en papeles; basta anunciar este uso para condenarle: en efecto se repara el papel

al traves, se presenta un intérvalo desagradable entre el entorno y la frente, y se objetan à la vez ideas del desaliño presente, y de la afectacion porvenir. Nada de esto, señoras, nosotras queremos ante todas cosas parecer bien á los ojos de nuestros esposos, y presentarnos siempre compuestas en casa. Se creerà que vista mi opinion declamaré contra los papeles, plomos y horquillas; no, es tal el desprecio que me merecen, que no me atrevo, ni à sospechar que mis amables lectoras los usen.

Requiere aun mas cuidado la calidad del pelo, que la estacion para el uso de tal substancia, con esclusion de tal otra; la misma regúla tambien la cantidad. Efectivamente basta reflecsionarlo un poco para convencerse. El pelo seco y áspero que se enriza por si mismo, requiere mayor cantidad de materia mantecosa que el que la tiene en abundancia por naturale-

za. Aquel eesige mucho y mucho aceyte, al paso que á este le es suficiente el que se le dé ligeramente de tiempo en tiempo con un poco de pomada estendida en la palma de la mano.

El craso, hasta aplastado, no solo rehusa todo aceyte y pomada, sino que requiere frecuentes abluciones de una disolucion de jabon preparado. Trataré de ese medio de conservarle cuando habré concluido el artículo de las pomadas.

Sea cual fuere la substancia mantecosa de que se sirva, lo mismo aceyte que pomada, tomarà siempre la mas fina, la mas fresca, no muy espesa y ligeramente aromatizada. No usarà jamas olores fuertes como el almizcle, el àmbar, el azahar ó la flor del naranjo, vara de jesé, ni otras semejantes. Los olores suaves y dulces del helio tropio ó girasol, de la rosa, del narciso, y otras, son mil

veces mejores, à no ser que gaste muy poco, porque estos olores delicados se pierden, ó à lo menos se evaporan con el tiempo, y son en ese caso preferibles los de juzmin, clavel, vaynilla etc. Estos son un término medio entre los últimos y los primeros á que conviene renunciar del todo. Frecuentes jaquecas, una incomodidad nerviosa, aunque oculta por el hábito, una notable disminucion de color, y el disgusto de parecer coqueta serian los frutos que se cogerian de su uso.

No deberà servirse en invierno ni de aceytes cuajados, ni de pomadas endurecidas; cuando se hallen en ese estado, esperará que un calor insensible los haya vuelto à su natural. Si se ponen à la lumbre se vuelven rancios, y por eso es lo mejor calentarlos con el agua tibia que usarà en el tocador. En verano debe tener la precaucion de ponerlos en un pa-

rage fresco, sobre todo las pomadas porque el calor las derrite.

Cuando por su naturaleza ò por el uso largo ó escesivo de unos ú otros llega el pelo à ser tan mantecoso que es deslucido, compacto, y aplastado, deberá lavarle con el agua de jabon preparado. Para esto tendrà una media taza de agua tibia, que echarà en una aljofaina, luego ablandará en esa agua durante unos minutos jabon fino muy ligeramente aromatizado, le meneará un poco para que haga espuma, entonces separará bien las madejas de su pelo, y con una esponja húmedecida en aquella agua, las lavarà bien por todos lados, y si, durante esta operacion, el agua se enfria, añadirá una poca de caliente hasta que llegue al grado de tibia.

Cuando esté limpio le enjugarà con paños calientes, y luego le pasarà muchas veces el cepillo de raiz de arroz de que he hablado antes. En verano

pueden usarse lienzos frios, y aun agua fresca sobre todo cuando se está habituada à ello; pero siempre será mejor hacerla calentar un poco al sol. Este uso serà mas ó menos frecuente segun su especie. El pelo blondo ó castaño que rara vez es mantecoso, y que por su finura y docilidad no necesita de pomada, es el que debe lavarse menos.

Guárdese de substituir al ligero alcali del jabon, licor ninguno espirituoso como el agua de colonia, el aguardiente de espliego etc.

Los espiritus le secan, le corroen, y contribuyen à hacerle romper ó caer antes de tiempo. Solo en dos casos podrá servirse del aguardiente en la cabeza, primero cuando el peyne que sostiene el pelo comprimiendo demasiado la parte en que descansa levante algun chichon ò abra alguna herida, entonces apartàndole se lava la parte lesiada por medio de una espon-

ja ó lienzo chupado en dicho licor, y desaparece al momento el dolor que es generalmente muy sensible. Mas atràs esplicaré el segundo caso.

Modo. de quitar la grasa del pelo con yemas de HUEVO.

HÉ aqui un medio muy fácil al efecto. Debe tomarse una yema de huevo crudo, humedecer con ella la palma de la mano, y pasarla muchas veces sobre el pelo peynandole despues con un peyne fino. Todas sabemos, que la yema de huevo absorve las manchas de sebo de las ropas.

El pelo crece à veces de un modo muy especial: tan pronto adelanta sobre la mitad de la frente en forma de tupé, tan pronto baja à lo largo de las orejas à modo de patillas, y tan pronto se estiende sobre la nuca en donde forma una especie de

cuello de capa. Estos accidentes producen siempre un efecto desagradable y ridiculo. Si se corta, crece mas espeso y mas fuerte, arrancarle, es imposible, y hacerle caer, es peligroso. Todas las drogas preparadas à este objeto que tanto preconizan y tan caras venden los charlatanes, no tienen mas resultado que engañarnos, à no ser que sean de la clase que ataca la piel como sucede frecuentemente. Por lo demas las mejores atanquias tienen solo un efecto temporal, porque despues de algun tiempo el vello renace. El mejor rusma (1) de los orientales, tan en uso en los serrallos, no tiene mayor efecto; sin embargo continuaré aquí el modo de componerle segun lo esplica en su diccionario de ciencias medicas el señor Cadet de Gassicourt.

(1) Especie de ungüento para hacer caer el pelo.

Atanquia ó sea ungüento para hacer caer el pelo que denominan RUSMA los orientales.

Se mezcla en dos onzas de cal viva, media onza de oro pimente ó arsénico rojo, se les hace hervir en una libra de lejía de alcali; para ver si está apunto se mete una pluma, y si caen sus barbillas el rusma tiene el grado competente. Luego se hace caer el pelo, fregando las partes en que se quiera destruir, cuidando de lavarlas en seguida con un poco de agua caliente. Este ungüento es muy caústico, y ataca con mucha frecuencia la piel, del mismo modo que al pelo: no debe por consiguiente hacerse uso de él, sino con mucha precaucion. Afin de disminuir la fuerza de esa composicion, se contentan algunas con mezclar la cal, y oro pimente que hú-

medecen con agua tibia en el acto de usarle. Es verosimilmente lo que se llama. *Nata de atanquia de Paris en polvo impalpable.* Yo me hé servido de esa composicion para desembarazar la frente. Es cierto que hace caer el pelo, pero reaparece al cabo de una docena de dias, y desaconsejo el que se use mas de tres veces porque dá un vivo escozor, y se rompe un poco la piel. Esto no obstante, si se desea hacer caer el pelo completamente, podrà volverse á dar con ella asi que vuelva á aparecer. Ese caústico le corta como una navaja. Las personas que tengan el pelo castaño hallarán en ello mas ventajas en razon à que no les quita aquella especie de matiz que deja despues de caido, semejante al que les queda en la barba à los hombres que tienen el pelo negro despues de afeytados. Se usa del modo siguiente.

Nata de atanquia de PARIS.

ECHENSE algunas pizcas de esta composicion en un vaso pequeño como una copa ò una cuchara, (debe ser de madera) ó bien una salvillita, derràmense encima de ella algunas gotas de agua tibia, désliese hasta el punto de papilla un poco espesa, y aplíquese en las partes de que se quiera hacer caer el vello, déjese en ella de cinco à ocho minutos; humedezcàsela con un poco de agua tibia, y despues quitàndola con ligereza con la punta de una navaja se lava la parte con una esponja chupada en agua caliente, y se enjuga con delicadeza, evitando el estregar. De una aplicacion à otra debe pasar el espacio de 24 horas.

Volvamos al rusma de los àrabes y persas.

En lugar de castrarle, algunos le

añaden un poco de manteca y componen una pomada à la que luego dan color y olor à su gusto. El modo con que lo usan los serrallos en Turquia es el siguiente.

Se varian las proporciones de la mezcla segun la edad de las personas que deben usarle, segun la calidad de la piel, y el color del pelo: unas veces se echa una sola onza de oro pimente para cada ocho de cal viva: otras, dos onzas de aquel para cada doce de esta, y à veces para cinco onzas de cal, una de oro pimente. Esta última mezcla es la mas activa. Para templar un poco su parte caústica se le añade una octava parte de almidon, ò de harina de centeno. Se compone una especie de pastel con un poco de agua tibia, se aplica á las partes vellosas, y se le deja algunos minutos. Se húmedece un poco à fin de que tarde en secarse, y luego se repara si el pelo cae con fa-

cílidad : ordinariamente parece quemado, y entonces la operacion està concluida. Conviene no emplear ese ungüento sino en muy pequeña cantidad, porque dejando à un lado la alteracion de la piel, debe temerse la absorcion, y por consiguiente los efectos de un envenenamiento producido por el arsénico.

La nata de atanquia que acabo de descríbir no daña el cutis, sino usandole mucho.

Producirâ mas efecto si antes de aplicarla se corta el vello que se quiera hacer caer.

Despues es útil llevar en la parte pelada una tira de lana que irà gastando el pelo á proporcion que reaparezca. Esa tira se pone de noche debajo una venda que la sugete à fin de que circunscribiéndose á la dicha parte no dañe lo restante de aquel; su uso no tiene esposicion alguna, pero su resultado es muy y muy lento.

Puede tambien emplearse con fruto una composicion de que daré la receta, en el capitulo en que trataré de los cosméticos.

Los trociscos del arsénico, el ungüento de cal viva, y el sulfate de barita ó esparto pesado, con los cuales se forma un linimento echando una suficiente porcion de agua, pueden tambien usarse; pero jamas sin grandes precauciones. Por lo que mira al zumo de peregil, de acacia, de titimalo mezclado con aceyte, de goma de cerezo disuelta en agua, huevos de hormiga, y otros semejantes, son boberias y nada mas. Pero mientras que unas señoras deploran esa demasia de pelo, y se esponen á grandes riesgos para quitarle, otras hacen mil esfuerzos para detener su rapida caida, y para hacerle recomparecer en su cabeza pelada. Esta desgracia natural, llamada *Alopecia*, proviene ordinariamente de una enfermedad

larga, ó de haberlo dejado por largo tiempo enredar sin peinarle, como durante una flucsion, una erisipela en la cara, un parto, en los cuales por un esceso de precaucion no se ha querido esponer la cabeza al aire. Sin duda *el cuerpo vale mucho mas que el vestido:* y si tuviese que escogerse entre la caida del pelo, y la curacion de una enfermedad, no creo que se tardase mucho en deliberar. Pero cuando no sea peligrosa, será muy útil el hacerselo desenredar de tiempo en tiempo, sentàndose para ello comodamente en la misma cama. Cuando se haya verificado, podrá estregarse y envolversela con paños calientes, teniendo cuidado de ponerse al momento la papelina ó gorro que se use. Por este medio se evitarà á la vez una picazon insufrible, el vivo dolor que hay que aguantar al peinarlo cuando está enredado, y finalmente la caida total ó parcial de

ese adorno precioso. Los calores escesivos le son tambien muy perjudiciales razon por la que debe doblarse el cuidado y la limpieza al llegar el verano, en el cual conviene multiplicar los lavatorios con jabon y refrescarle con frecuencia.

Cuando à pesar de todas las precauciones sigue cayendo en cantidad, no hay mas remedio que hacerse rapar á navaja. Sin esto se espone una á tener siempre el pelo desigual, claro, deshilado, en lugar de que con ese medio crecerá indefectiblemente una mata escelente, mas espesa y mas bella que antes. Pasado el primer mes se verà ya crecer un vello unido que confirmarà esa esperanza. Puede apresurarse su acrecimiento, desleyendo un poco de jabon fino con aguardiente, y estregandose con él la cabeza antes de meterse en la cama; cuando sea un poco largo convendrá separarle bien à fin de que la ablu-

cion penetre hasta la raiz. Yo sé que muchos no aprobarán este procedimiento, pero yo misma he esperimentado sus ventajas. La manteca humana, de oso, y el tuétano de buey de quienes la codicia, la rutina, y el charlatanismo han hecho tanto encomio, no tienen mas eficacia que cualquier pomada ordinaria, ú otra substancia mantecosa. Para mejor asegurar el resultado, se debe alternar lavando una vez con jabon , y otra sirviendose de la pomada. Podrà tambien usarse un aceyte particular que describiré en el capitulo en que trataré de los cosméticos.

Cuando no se han desvanecido aun las esperanzas de conservar el pelo, porque su caida disminuye gradualmente, se facilita su acrecimiento, refrescàndole con frecuencia, y valiéndose del remedio precedente ; pero si cáe en masa sin verse nacer de nuevo en el parage pelado, el vello ha

muerto, nada es capaz de reanimarle, y se queda del todo calva. Esa caida completa llamada *calvez* es mucho mas general en los hombres que en las mugeres, no obstante lo mismo en un secso que en otro, las enfermedades agudas, el trasnochar demasiado, el abuso del cafe, ó una conducta irregular producen igualmente este triste estado: cuando està decidido, es inutil el buscar remedios, no hay sino un paliatívo, que es una peluca bien hecha.

Tambien hay que llevar peluca en el primer año del crecimiento del pelo, à menos de que se use siempre gorro. Pero esto mismo es un escelente medio para favorecer su crecimiento, porque se le libra de el aire que le seca y disminuye considerablemente su fuerza. Hasta tener cosa de seis pulgadas crece con rapidez, pero en adelante con la mayor lentitud, mas no importa: esto es su-

ficiente para dejar la peluca, y componerse con su pelo natural: mas tarde esplicaré esto, entretanto encargo muy particularmente que no se enrize con hierro el pelo naciente por serle muy dañoso, y que se le trenze desde que sea posible, *refrescàndole* con frecuencia.

¡Vaya que en nuestro manual de *coqueteria* nos esplicamos que es un portento! Hemos hablado de epolecia, de calvicie, vamos ahora à tratar de la canicie ò descoloracion del pelo para la cual no hay remedio sino en las tiendas de los charlatanes, y esto nos debe ser indiferente. La edad, la disolucion, largos y profundos estudios, y las vivas sensaciones morales nos conducen á este estado. En el primer caso se procura esconder como es natural, el segundo no nos es conocido, el tercero poco comun, y si es el cuarto, ¿nos dà porventura lugar para cuidarnos de nuestro

esterior? Pero seas joven, vivaracha, dichosa, y si tienes el pelo blondo, pajizo, negro, deslucido, ò de un rojo encendido..... afuerza de cortar, y recortar, el blondo tomarà, creciendo, un color mas obscuro, pero serà hondeado y menos fino. Si es de un negro deslucido y como puerco, se le alisa con la mano humedecida con aceyte, y se escoge el color de la papelina ó tocado de modo que haga resaltar el negro. En fin si es rojo se toma una peluca. Con facilidad se podrà deducir de esa esplicacion que no soy aficionada à teñir el pelo; es verdad, pero es en razon à que este pretendido tinte es no mas que un manantial de disgustos, de gastos enormes, y no menores peligros. Esas tan decantadas preparaciones consisten casi todas en óxidos minerales, cuya accion sobre él y sobre la piel de la cabeza es sumamente dañosa. Ellas dificultan la transpiracion y pue-

den dar lugar à fuertes jaquecas, dolores de orejas é inflamaciones de ojos mas ó menos vehementes. Tampoco se logra con los cosméticos el objeto que se propone, es verdad que tiñen el pelo, pero pronto este, creciendo, descubre con su color diferente la supercheria. En cuanto á mi tengo por mas acertado dejarle el color que naturalmente tenga. Del mismo parecer es tambien el Doctor Ratier en su *nueva medicina doméstica.* Y hubiera podido añadir que la substancia venenosa de los cosméticos puede penetrar en el interior por absorcion, y causar males terribles.

La tintura del pelo obtenida por medio de vegetales es casi siempre ineficaz. No obstante puede probarse. Muchos autores encargan como medio de teñir el pelo á negro, las hojas de cipae mojadas con vinagre. Aconsejan tambien el uso de un peine de plomo para el rojo; le vuelve negro, pe-

ro emporcándole. Por lo demas puede verse al intento el *arte de aumentar y conservar la hermosura, L' Amí* página desde 229 hasta 240 y la obra intitulada: *Embellecimientos del cuerpo humano* por Liebant, publicado en 1582, y yo aseguro, que despues de leidas no quedarán deseos de hacerse tintar el pelo.

CAPITULO II.

De la conservacion de la DENTADURA.

Son tan interesantes los dientes para la conservacion de la salud, y de la hermosura, que requieren aun mas cuidado que el pelo. Por mas salud que se disfrute, si los dientes están puercos ó cariados, se masca imperfectamente, se altera la digestion, y se destruye por consiguiente aquella. Aun antes que éste indefectible resul-

tado haya hecho desaparecer los encantos de la hermosura pierden todo su mèrito si una bella dentadura no realza su esplendor. ¿Que importan la frescura, la gracia en las facciones y en la boca, si los dientes y muelas cargados de un tàrtaro ìmpuro revuelven á la vez la vista, y el olfato? No hay que engañarse, la fetidez del aliento proviene casi siempre de la falta de limpieza en la dentadura, á pesar de que se atribuye generalmente al estómago, ó al pecho. Estas causas pueden sin duda ecsistir, pero no con tanta frecuencia, y siempre de un modo obscuro, que solo la medicina podrà apreciar, al paso que una sencilla reflecsion prueba hasta la evidencia que es imposible que una dentadura descuidada no despida mal olor. Decidme: ¿habeis observado la fétidez que ecsalan las particulas de alimentos, y sobre todo de carne, que quedaron en los huecos ó intervalos

de la dentadura, supongamos en la cena, quitadas en la mañana siguiente? Si con unas cuantas horas sucede esto, se querrà atribuir á otra causa el mal olor de la boca, cuando tales particulas, se acumulan y almacenan en ella sin cesar? A mas de esto, no limpiando los dientes, no se habla claro, se rie con constreñimiento, y se fragua una misma los mas insufribles dolores.

La limpieza es el especifico mas propio para la conservacion de la dentadura. Ocupémonos en ella primero; é ìndicarèmos en seguida algunos dentifricos que la coadjuban, y concluirémos dando medios para detener los progresos del càries.

El principal enemigo de la blancura, y de la solidez de la dentadura es la concrecion que llamamos tàrtaro, que dejan los alimentos al rededor de los dientes sobre el borde de las encias. Ese tártaro parecido al

principio en su color à un limon amarillento, se convierte al fin en una costra fuerte, que vuelve pajizos y descalza los dientes, al paso que rechaza y destruye las encias.

De esto se deduce que lo escencial es estorbar su formacion, quitando siempre las particulas que se pegan à la dentadura.

Estos medios son muy fàciles y baratos, porque los mejores dentifricos se componen de substancias simples, y conocidas, y si se juntan algunas sales de mucho precio, es en tan pequeña cantidad, que se venden siempre á poco dinero. Solo son caras las opiatas, polvos, y licores de los charlatanes.

Tratemos ahora de las indicaciones que sirven para evitar la formacion del tártaro. En primer lugar se debe siempre mascar con los dos lados à la vez, porque si se quita á los dientes el movimiento que les es natural se debilitan y encostran al

cabo de algun tiempo, y no se dude que su caida seria al resultado de una inaccion prolongada. Se debe en seguida enjuagar la boca asi que se deja de comer, á fin de desembarazar la dentadura de la hez que los alimentos mascados depositan en ella. Al intento no basta el ponerse un poco de agua en la boca y echarla luego, es necesario pasar y repasar la lengua dentro y fuera de las quijadas, luego escupir el agua, en seguida tomar otra y arrojarla despues, sin servirse otra vez de la lengua. Para sacar los filamentos de carne que se meten en medio de los dientes no basta el enjuagarlos, es menester usar del monda-dientes. Conviene tambien procurar tener limpios los huecos de los que estén cariados, en caso de tenerlos. Deben asi mismo quitarse cuidadosamente, aun que no son tan fétidas como la carne, las pepitas de las frutas y corazon de las peras, que se

introducen en ellos con facilidad; pero entonces no basta iutroducir regularmente el monda-dientes, conviene abrir la boca delante un espejo, mirar como está puesta la pepita y quitarla por medio de aquel. De otro modo se espone una à cansarse sin fruto, y ensangrentar sus encias.

Todas estas operaciones me parece deberia practicarlas cada una por si, sin que hubiese necesidad de encargarlas, pero el asqueroso uso que se ha introducido de algunos años á esta parte entre las personas de primera clase, ecsige semejante aviso. Se vén muy frecuentemente al fin de una comida muchas señoritas que enjuagan su boca, se limpian la dentadura con la punta de su servilleta, y escupen luego en su plato el agua cargada de inmundicias. Creo superfluo el críticar semejante práctica, y el inculcar á mis amadas lectoras la abstinencia de este uso.

Convendria acostumbrarse à enjuagar la boca à la noche antes de acostarse y al levantarse por la mañana. Con este medio se quitarian las particulas glutinosas de los alimentos, no se necesitaria cepillo alguno y mucho menos al dentista, cuyo gatillo manejado por una mano inhabil puede quitar el esmalte à los dientes en el acto de sacar el tártaro. Aun cuando sea de los mas acreditados debe procurarse evitar la accion de aquel, porque es imposible que no dañe las encias ò agite la dentadura. Apesar de esto, no siendo el agua sola suficiente para volverla la brillantez que el àcido de los alimentos la quita diariamente, deberà limpiarse con algun dentífrico análogo à ella y que tenga recomendaciones de mas peso que los elogios ecsagerados de sus vendedores. Conviene estàr muy prevenido contra la muchedumbre de polvos, opiatas, y elixéres odontàlgicos que

tanto preconizan los hinchados y abigarrados prospectos de los charlatanes. Despues de haber largo tiempo consultado diferentes médicos, y estudiado profundamente en varios tratados la higiena de la dentadura, he esperimentado por mi misma, y propongo con toda seguridad los medios siguientes.

Polvos DENTIFRICOS del señor Cadet de Gassicourt.

Se mezcla una media onza de azucar pasado por tamiz, con una dracma de quina gris en polvo, otra de crema de tàrtaro indisoluble, cuatro de carbon pulverizado muy fino, y doce granos de canela. Cada una de estas substancias tiene una propiedad benéfica, que la mezcla aumenta. La quina fortifica la dentadura, el azucar la limpia por medio de la fric-

cion y el tártaro con su àcido. En cuanto al carbon es bien público su efecto antipùtrido. La canela al paso que es aromàtica dá mayor fuerza á la quina. Con todo, esas substancias usadas con separacion tendrian todas sus inconvenientes. La quina sola haria volver amarillo el esmalte, el tàrtaro podria con el tiempo alterarle, el carbon daria un tinte negrusco al borde de las encias, y por su union no solo se neutrálizan respectivamente los malos efectos, sino que se realzan mutuamente los buenos.

Estos polvos son sobre todo útiles à los que tienen las encias muy blandas, y que se desangran con facilidad.

Otros polvos DENTIFRICOS.

El autor de esta composicion procuró mas la conservacíon de la den-

tadura, que la de las encias, aunque ambas se sostienen mutuamente. La persona que tenga las encias naturalmente fuertes deberà usarla con preferencia à la anterior. Podrá tambien servirse de ella la que se sienta una predisposicion al escorbuto, pero debe enjuagarse la boca con un poco de agua mezclada con aguardiente, en el cual se disolverà quina à razon de una dracma por cuartillo.

Se toman cuatro dracmas de polvo de carbon ò de pan quemado, se pasan por un tamiz muy fino, lo mismo se hace con dos dracmas de azucar molido, añadiendo dos granos de sulfate de quinnia (1) é igual cantidad de magnesia.

(1) Quinnia, es el espiritu de la quina separada de la corteza amarilla del árbol.

Lavatorios con jabon para blanquear y conservar la DENTADURA.

Se mezclan dos partes de esencia de jabon purificado, con una de aguardiente y una dracma de raiz de pelitre pulverizada: se echa como cosa de un dedo en un vaso, y añadiendo un poco de agua clara se baña el cepillo y se estrega la dentadura con esta mezcla.

Se puede tambien hacer disolver simplemente el jabon aromatizado y agua mezclada con un poco de aguardiente, agua de colonia ò espiritu de coclearia.

Preparacion para fartificar la DENTADURA y detener los progresos del cáries por el Doctor Chaussier.

Se mezcla.. Agua. . . . . una libra.
Espiritu de vino. . . . media id.
Sal amóniaco. . . . . un adarme.

Se gargariza este licor en la dosis de una cucharada, se mantiene un ratito en la boca, se enjuaga, y se conserva un poco sobre la parte cariada, ó que amenaza cariarse.

Para fortificar la dentadura, y conservarla cuando estâ sana, se disuelve una dracma de sal amóniaco en un cuartillo de aguardiente, se echan algunas gotas en el agua, y se enjuaga la boca antes y despues de limpiar la dentadura.

Estos medios son suficientes para mantenerla limpia y sana, pero esto no obstante, describiré otros en el

capitulo de los *cosméticos*, lo que no verifico ahora para evitar que una mas larga esplicacion de procedimientos me haga perder de vista las precauciones que requiere la dentadura; y porque, aunque muy buenos, no tienen para mi la autoridad de haberlos esperimentado yo misma. Tratemos ahora del mejor modo de limpiarla.

Cada mañana antes de peinarse, se tiene preparada una poca de agua de rio fresca en verano y tibia en invierno, se mezcla aguardiente simple ó preparado segun el metodo del doctor Chaussier (puede substituirse libremente el aguardiente de Gayac, agua de colonia, torongil, vulneraria, ó elicsir odontàlgico del señor Leroy-de la-Fandiguieres etc. pero el aguardiente es en muchos casos preferible á los licores aromáticos), se enjuaga mucho la boca con esa agua, se toma en seguida una raiz de malvavisco preparada al efecto, se mója

bien con el agua aromatizada, se estregan los dientes en su longitud, á fin de quitar enteramente el ácido que haya quedado en el arco que forman las encías encima de ellos, frotando este con delicadeza, se vuelve luego à enjuagar, se toma en seguida una esponja fina y muy limpia, se empapa en agua aromatizada, se estrega la dentadura tanto en la parte interna como esterna de las quijadas, sobre todo abajo, y en la delantera de la inferior en la que el tàrtaro forma con el tiempo como un arbotante, y se frota tambien la quijada superior pero muy rapidamente porque la esponja detenida mucho tiempo en ella provocaria nauseas. Teniendo la cabeza bien baja es mas facil la operacion. Las muelas requieren tambien mucho cuidado y cuanto mas hondas estàn, mas conviene limpiarlas. La facilidad con que la esponja penetra hasta ellas sin dañar

las encias ni los lábios, me ha movido à preferir su uso al del cepillo, y como es imposible el frotar en su longitud las muelas que estàn inmediatas al punto de union de las quijadas, no pueden ser estregadas con el cepillo sin dañar las encias. Asi que se haya limpiado una parte de la boca, se saca la esponja, se lava con agua pura, y cuando está bien lavada, vuelve á mojarse con la aromatizada, se frota finalmente la lengua, se enjuaga en seguida la boca y quedarà concluida la operacion. Yo prefiero la esponja al raspa-lenguas, instrumento pequeño prolongado y plano que sirve para quitar el àcido que se acumula principalmente en medio de la lengua. Este instrumento es ò de ballena, hueso, concha, plata, û oro. El raspa-lenguas es mas útil cuando ésta està constantemente cargada, pero entonces no es suficiente. Si casualmente se

sufre alguna inflamacion en las encias debe suspenderse durante unos dias el uso del aguardiente, ú otro licor espirituoso. Tampoco debe servirse de polvos dentífricos que tengan parte de quina. Entonces la mejor opiata es el polvo de pan quemado, mezclado con un poco de miel. Puede tambien servir habitualmente, y si se añaden dos dracmas de quinina por cada media onza de pan en polvo, se compondrà un escelente dentifrico.

La loable costumbre de lavarse cada dia la dentadura con agua aromatizada no es aun suficiente para quitarla todo el àcido y conservarle la brillantez del esmalte. Cada dos, tres, ó cuatro dias, segun su blancura debe usarse alguno de los dentifricos esplicados. Para esto despues de haberse enjuagado la boca con agua aromatizada por medio de un licor espirituoso, se toma un cepillo flojo, se

humedece un poco, se toca con él el polvo, y se frega la dentadura en su longitud. Serà tal vez mejor un pincel muy fino, cuyas cerdas estén dentro el cañon de una pluma. De este modo podrán delicadamente limpiarse los arcos de las encias, llevarse el polvo ó la opiata hasta el fondo de las quijadas, y desocupar tambien las pequeñas sinuosidades de las muelas. La esponja no sirve para aplicar los dentífricos. Despues que la dentadura está cubierta y frotada con el polvo humedecido, se acaba con la esponja, como se ha dicho anteriormente.

Alabo mucho el uso de desembarazar la dentadura con el monda-dientes antes de limpiarla, sobre todo no usándose polvos dentìfricos; pero aun cuando se lava solo con el agua aromatizada, es mucho mejor el pincél. Si es muy flaca y algo parduzca, lo que prueba que es delicada, y que no es sólido su esmalte, no con-

viene ni fregarla ni usar el menor ácido. Esta disposicion unas veces es natural, y otras es hija del uso de los malos dentìfricos, como la piedra pomez, alumbre y los ácidos puros. Restan solo para usarse las substancias dulces y absorventes como la goma alquitira en polvo impalpable, la cera blanca floja, y la fécula de patata mezclada con azucar pulverizado.

Acabaré la instruccion sobre la conservacion de los dientes con algunas reflecsiones importantes.

Convendrà limar transversalmente los dientes desiguales (lo son frecuentemente los incisivos de la quijada superior) porque impiden la mastiacion, y tienen mala apariencia: esta operacion no da dolor alguno ni conmueve las encias como general é infundadamente se cree. Lo que puede unicamente temerse es una leve dentera, y aun no la tienen todos. Deben tambien limarse à lo largo

cuando á causa de estár demasiado juntos, ó el uno sobre el otro retienen el tártaro, y se espone una à perderlos antes de tiempo. La separacion deberà ser por decirlo asì imperceptible, porque si fuese mucha seria fea y ridìcula. Una persona á quien yo conocí solo salia despues de oraciones para que no la viesen la separacion de los dientes y tenia mucha razon.

Hay tambien necesidad de limarlos cuando se les ha dentellado con la perjudicial costumbre de romper con ellos el hilo, lo que hacemos generalmente todas, lo mismo que el limpiarlos con agujas, alfileres, la punta de un punzon ò de una navaja en lugar de un monda-dientes. Todo el mundo sabe, pero tambien todo el mundo olvida, que con este uso se destruye la gracia y frescura de las encias, aplastando la pequeña punta cónica con que rodean la ba-

se de los dientes, de cuyas resultas se conmueven estos. Tambien se pasa por alto, que el alfiler puede quitar una parte del esmalte, abrir de ese modo el paso al cáries, y depositar en la boca partículas de cardenillo. La costumbre de romper los huesos de las frutas, las nueces y demas con los dientes, los espone á la desdicha de quebrarlos, ó al peligro de moverlos. Debe tambien cuidadosamente evitarse el ponerles alternativamente en contacto con un cuerpo demasiado frio, y otro demasiado caliente, como beber frio despues de la sopa.

Aconsejo tambien el privarse de comer tablitas de orozuz ó regalicia, de uvate ó arrope, que vuelven negra la dentadura, à menos de que sea antes de limpiarla, porque no bastaria el enjuagarse la boca despues de haberlas comido, para quitar el amarillo negro con el cual aquellas substancias empañan el esmalte. Las sa-

litrosas y glutinosas, todas las viandas saladas, ó ahumadas, los quesos fermentados, los huevos duros, la carne de Venado viejo enternecida demasiado, las criadillas de tierra, y todas las especies de setas; las judias, los guisantes, las castañas, el vinagre, y los vinos agrios; toda especie de fruto ácido, y los dulces y conservas principalmente heladas producen el tártaro, y le acumulan sobre los dientes, dejando á un lado que los ácidos y dulces causan con frecuencia una dentera desagradable. No digo por esto, que no se coma de estos platos, pero lo advierto con el fin de que se redoble el cuidado despues de haberlo hecho, y de que se limpie la dentadura la tarde misma con polvos dentìfricos, ó à lo menos con agua aromatizada.

En caso de enfermar conviene mas que nunca mantener la boca perfectamente límpia. Es el medio de de-

sembarazarse de la crasitud que se forma en la lengua, y de aquel sabor fétido de que se quejan siempre los enfermos. Luego que se ha tomado una medicina, ó un vomitivo conviene enjuagarse la boca no solo para librarse del mal gusto que deja, sino tambien para preservar la dentadura. Si se llega á vomitar, debe tenerse mucho cuidado de desembarazarla de las particulas ácidas y glutinosas que quedan en ella, no menos que el enjuagarse con agua tibia ligeramente aromatizada. Lo encargo sobre todo á las señoras en cinta, principalmente á aquellas que compran la dicha de ser madres á precio de vomitos continuos.

Si estàn inflamadas las encias, deben tomarse gargarismos emolientes (véase el capitulo de remedios contra los accidentes de la belleza). Los baños de pies hacen tambien cesar la obstruccion de las encias hinchadas

con la sangre. Generalmente todas las precauciones higiénicas influyen sobremanera en la conservacion de los dientes y de preservar la cabeza de la húmedad resultan las mas directas y eficaces ventajas.

Si se repara que un diente empieza à cariarse, se debe al momento mandar descariarle. Este medio conocido de los dentistas hàbiles es muy preferible al plomo, porque se càe continuamente, espone el diente à la mas leve impresion del aire, y no preserva siempre del mal olor. Si la parte càriada se halla en alguna esquina del diente podrà hacérsele limar, pues deben tomarse todos los medios antes que consentir en arrancarle, aun cuando fuese invisible. La naturaleza nada ha hecho superfluo, y si nos ha dado treinta y dos dientes, muelas y colmillos, es porque los necesitamos.

Si con todo esto el cáries aumen-

ta, entonces se deberá arrancar el dien. te para que no contagie à los demas. Cuando es un molar el que se arranca, no tiene otra resulta que dejar un vacio en la boca; pero entonces hay que ir con mucho tiento en el uso del cepillo, porque podria hacer mover facilmente los de sus lados. Estos quedan entonces mucho mas espuestos à ello, en razon à que hallàndose como se hallan trabados entre si, falta á los colaterales el apoyo del compañero que se arrancó. Si recae la operacion en alguno de los incisivos ó caninos, principalmente de la quijada superior, deberá indispensablemente hacersele reemplazar; porque su falta, sobre todo en la parte anterior, cambiaria sumamente la fisonomia. Es sabido cuan feo es el tener una quijada sin dientes, descarnada, ó amarillenta; creo haber indicado los medios para precaver esta desdicha.

CAPITULO III.

Conservacion del CUTIS.

TODOS los medicos, al paso que condenan con razon el uso de los afeites, substancias minerales etc., están conformes en que la reunion de medios higiénicos y el empleo razonado de los simples comésticos pueden contribuir mucho à la conservacion y embellecimiento del cutis. La esperiencia nos lo acredita todos los dias. En efecto, cualquiera repararà facilmente la diferencia que hay entre el cutis empañado, flojo, harinoso, de una muger desaliñada por naturaleza, la piel callosa y ordinaria de un campesino, y lo fino, liso, consistente y fresco de la de una persona que se cuide lo conveniente. Vamos á describir con rapidez el modo de obte-

ner este deseable resultado.

Indicaré primero los preservativos, porque singularmente en física es mucho mejor precaver que remediar. Sentado este principio se debe evitar en lo posible, pero sin afectacion, la accion del sol, como tambien la de un viento fuerte, porque una y otra secan y endurecen la piel. Conviene tambien apartarse del humo, y cuando no pueda verificarse, se fregará al momento el cuello y rostro con un pañuelo, que quedará tiznado con el vapor que se habrà pegado á los poros: lo mismo deberà hacerse cuando el polvo haya dado en la cara. Será útil servirse habitualmente de un abanico de carton, para evitar el que queme la piel alguna chispa de la lumbre. Al sentirse el rostro un poco sudado, deberá enjugarse pero muy ligeramente y mejor chupando con el pañuelo, que estregando la cara. Convendrà olvidar el hàbito que

generalmente se tiene de tocarse la cara y de rascarse maquinalmente, sobre todo al desnudarse. Será tambien muy útil el no esponerse al aire despues de haberse lavado la cara, cuello y brazos. Se deberá finalmente evitar la picada de las pulgas, mosquitos, chinches y compañia.

Es necesario fortalecer la piel, continuamente espuesta à la accion del aire, asi como conviene suavizarla cuando esté demasiado fuerte: para lo primero sirve el agua aromatizada con licores espirituosos como el aguardiente, la tintura de benjuí, ò el agua de colonia; y para lo segundo es muy útil la leche, el aceyte de almendras dulces, pomada de cohombros, el estracto de fresas, agua de lirio etc. etc.

Todas estas cosas son buenas é indispensables aunque opuestas entre si. Deberà usarse la substancia mas anàloga à la calidad del cutis. Si la

tez se enardece, si la piel se seca ó se irrita con facilidad, serán mas ûtiles los emolientes que los espirituosos, al paso que deberàn preferir estos las personas que estén espuestas à tener grietas, un color encendido ó la piel harinosa.

Esto no obstante indicaré una regla que à pesar de esas diferencias será favorable à todas las disposiciones, y reunirà ventajosamente la virtud de los espíritus y de los emolientes.

Deberà suavizarse de noche la piel que ha recibido todo el dia la impresion del aire, al efecto sirven los emolientes. Se toma una esponja muy fina, que es mucho mejor que el lienzo porque no forma pliegue alguno, y se empapa de agua tibia, calentada en invierno á la lumbre y en verano al sol, porque fria abre grietas. Luego se lavará la cara y enjugarà con una tohalla muy fina y usada con la que se irà chupan-

do la humedad aplicàndola aquì y allí sin estregar. Se tomará en seguida una porcioncita de pomada de cohombros (véase el capìtulo de los cosméticos) en la palma de la mano, y estendiéndola cuanto se pueda, se darà con ella en la cara. Esta pràctica que nada tiene de desagradable serà ventajosísima para las Señoras que tengan granos, barvos etc.: à la media hora de estar en la cama habrá ya desaparecido el baño de la pomada. Con todo si esto es molesto ó desagrada al marido, podrà substituirse en su lugar el aceyte, leche de almendras, leche ordinaria y demas que he nombrado al principio.

Se empezará lavando la cara con agua tibia para quitar el polvo que pueda haber en ella, á menos que se prefiera hacer esta primera ablucion con leche de almendras. Para todos los líquidos grasientos es preciso servirse de un pedazo de tela ò batis-

ta usada, ó de la punta de una tohalla, porque empuercan demasiado el lienzo, depositan en él su crasitud y espiden olor, y por estos motivos no conviene hoy el trapo que sirvió ayer. Por las mismas razones la esponja no debe empaparse jamàs sino en agua pura ó aromatizada con el aguardiente porque es tan líquida como si fuese pura, á diferencia de la mezclada con benjui, agua de colonia y otras que dejan siempre alguna hez. Prefiriendo pues un pedazo de lienzo, se empapa en leche de almendras, y se frota ligeramente la cara: se enjuga en seguida como he indicado anteriormente: se moja de nuevo lienzo (serà mejor tomar otro) se le aprieta entre los dedos para sacar el zumo, y cuando queda solamente húmedo, se le sacude y se aplica estendido sobre la cara: se le deja un momento, y se le quita sin fregar la cara que

quedará enjugada por el aire à los cinco ò menos minutos. Lo mismo se hace con cualquiera otro emoliente. Esta última operacion refresca mucho la piel. Por supuesto que deben lavarse el cuello y brazos al mismo tiempo que la cara: no lo he advertido al principio, à fin de evitar repeticiones.

En la mañana siguiente al levantarse, deberà enjugarse la cara con un lienzo muy blanco y fino, para quitar á la vez lo que haya podido quedar sobre la piel de la substancia de la leche de almendras, y del ligero sudor que suele acopiarse durante la noche. Se dará fin á la série de los cuidados pendientes à la conservacion del color y de la piel, empezando por limpiar la dentadura, peinarse y lavarse. Para esto último se echaràn algunas gotas de aguardiente ó de benjui en un medio vaso de agua, y se lavará la cara

con las mismas precauciones de la noche anterior, con sola la diferencia de que no deberà usarse el trapo ó lienzo mojado despues del seco, con el fin de evitar el que la piel no quede demasiado sensible à la impresion del aire. Este lavatorio debe hacerse despues de limpiada la dentadura y antes de peinarse; lo primero porque el color del polvo de que tal vez se use, puede pegarse à los lábios y á la barba, y lo segundo porque la humedad del lienzo y el movimiento indispensable de la frente podrian desarreglar los rizos y privarlos de su solidez.

Si hay que quitar manchas negras, escamas ó burujones, ó tomar para las pestañas, cejas, ojos, orejas etc. alguna de las precauciones que se indicaràn en el capítulo de los cosméticos, deberá esta operacion ser la primera.

Podràn tambien emplearse con ven-

taja las aguas de ternera ó pollo, cuya eficacia he esperimentado yo misma, pero deberàn servir à la noche en lugar del emoliente indicado, porque si se usaban à un tiempo este último y aquella especie de caldo, el cutis adquiriria un lustre estremado y en tanto mas desagradable en cuanto no faltaria quien lo atribuyese à algun afeite.

Las manos requieren tambien algun cuidado, pero no tan entretenido ni minucioso como los anteriores. El pan de almendras seco ó lìquido es suficiente para conservarlas blancas y suaves; pero en mi opinion las es mas ùtil el jabon purificado ligeramente aromatizado, sobre todo en invierno, porque quita perfectamente, y sin necesidad de frotar mucho toda la inmundicia que se mete entre los poros y endurece con el frio; y disuelve con facilidad la grasa de la pomada y del pelo que se pega mas

ó menos todos los dias en los dedos en el acto de peinarse.

Todas sabemos el modo de emplear el jabon, razon por la cual me reduciré à decir que despues de jabonadas y lavadas las manos, antes de enjugarse serà útil cubrirlas de nuevo con aquel, estregàndolas hasta que haya espuma, y se enjugaràn sin volver à tocar el agua. Con este medio se conserva la piel muy blanca y muy suave. Lo será aun mas si se pasa encima de ella un lienzo humedecido con agua de benjui. Ningun moliente daña á las manos, se usan solos y sin alternar con los espirituosos como se hace en la cara. Con todo seria bueno en invierno, y particularmente para las personas que sufren sabañones, lavarlas con agua mezclada con aguardiente: esto fortaleceria la piel y evitaria aquel mal tan porfiado como doloroso.

Si cae en la mano alguna man-

cha de tinta, convendrà jabonarla, ó echar sobre ella algunas gotas de vinagre. Si se da algun encontron, deberà frotarse al momento la parte lesiada con agua de colonia, á fin de evitar que estravasàndose la sangre se forme una mancha negra.

Serà útil usar siempre en invierno guantes de seda, pero sin puntas en los dedos. Estos guantes hechos à punto de aguja quedan muy ajustados en el agujero abierto en cada dedo y no embarazan absolutamente para trabajar.

Por lo que mira á las uñas, debe frotarse bien el cepillo que las está destinado sobre una pastilla de jabon: luego se cepillan con èl y se las quita todo el negro que tengan: se empapa en seguida la punta de una pequeña esponja en esencia de limon y se lavan con ella: esto las limpia y fortalece á no poder mas.

He dicho que conviene lavarse el

pecho á la noche y á la mañana, al mismo tiempo que el cuello y la cara. Pero la señora que quiera mantener ò renovar la union y frescura de la piel, de la garganta y del pecho, deberá hacer caer el agua sobre ella como por chorrera ó embrócacion. Para conseguirlo, quitada la pañoleta, se sentarà y colocará un barreño ó jobayna encima de sus rodillas, bajándose de modo que el pecho caiga encima del barreño, despues con una grande esponja, que mantendrá un poco elevada, harà caer agua tibia aromatizada con benjuí ó aguardiente, se enjugarà aplicàndose paños calientes, y concluirà la operacion con una ligera uncion de aceite aromatizado.

Todo esto no dispensa la toma de baños, que es el principal medio de mantener la salud y el buen color, y sin los cuales por mas que se cuide una señora, jamàs adquirirà

su piel el grado de perfeccion de que es susceptible. Aconsejo à las que su fortuna ò renta se lo permita el bañarse una vez á la semana en todo tiempo, y dos ó tres en verano. Deben tomarse los baños algo frescos, y por espacio à lo menos de hora y media, en cuyo tiempo se lavarán, estregàndose bien con jabon fino y pastilla de almendras, luego se vaciarà el baño, se frotarà bien el cuerpo con jabon mojado en agua de benjuí, y se quitarà el paño hùmedo abrigàndose en seguida las espaldas con otro grande y enjuto. Luego la bañada se sienta en una sílla poltrona aforrada en ropa, y se frega bien con paños calientes no solo hasta que esté perfectamente enjuta, sino tambien mientras dure la sensacion de frio que es consiguiente à la salida del baño. Como el rubor involuntario que ocasiona el natural pudor no deja que se tomen

convenientemente esos saludables cuidados, sin los cuales el baño es menos útil que dañoso, deberá la que se bañe abrigarse bien con un paño, y hasta cerrar, si es necesario, los ojos, mientras dure la operacion.

Si se padece algun dolor ó debilidad, deberà fregarse la parte en que se sufre con agua de colonia al instante de salir del baño. Se encarga finalmente como una gran precaucion higiénica el meterse en la cama al llegar à casa, y fregarse bien con una esponja seca envuelta en un lienzo fino.

CAPITULO IV.

De los COSMÉTICOS.

NADA se opone mas al inocente y legìtimo deseo de agradar que el uso de los afeites y cosméticos en gene-

ral. En efecto, inspiradas por este deseo, buscamos en la higiéna y en la limpieza los medios de parecer agradables en general, y agradar especialmente á nuestros maridos. Si la *coqueteria* llega à descarriarnos, se altera la salud, se emplean muchas veces drogas no muy limpías, y muy lejos de procurar el hacernos agradables á nuestros esposos, nos presentamos à sus ojos pálidas, amoratadas, en ùna palabra, en el estado en que nos constituyen los afeites, y nos condenamos á sufrir el disgusto de las preparaciones con que nos enmascaramos de noche, para parecer mas hermosas de dia.

Esos vituperables esfuerzos de la vanidad arruinan á un tiempo la moral, el bolsillo, y la salud. Tengo por inútil el insistir en el primer punto. Cuando los cuidados que se dispensan à la persona no tienen por objeto à su esposo, se ha ya dado el

primer paso ácia la infidelidad.

No me detendré en contar el gasto ecsorbitante de esa muchedumbre de blancos para blanquear el cútis de negros para teñir el pelo, de azules para señalar las venas, de colores para revocar las megillas, de aguas milagrosas, y maravillosas para abrillantar los ojos, de carmin para dar color á los labios etc. etc. Todo el mundo sabe que los charlatanes venden esas drogas à peso de oro. Yo solo me propongo actualmente el probar su inutilidad, y los perjuicios que ocasionan.

Dividen esas detestables composiciones en dos clases, á saber, cosméticos menores y cosméticos mayores. Están contados como menores el agua de cal, el vinagre, los àcidos vegetales, las aplicaciones del alcàmfor, el espìritu de trementina, y la sal de tártaro. El alumbre calcinado, la sal de Saturno, el espìritu de nitro, el blanco de bis-

muto, ò bisumeto, el albayalde, litargirio, coral, ó azogue pulverizados, en fin todas las substancias mas perniciosas, componen las natas, polvos, pastillas y esencias de los mayores.

Estas substancias venenosas se comunican por los poros à los flúidos que circulan, y al estòmago. Si el plomo llega à introducirse en el sistema animal, aunque sea en poca cantidad, ni se le neutraliza facilmente, ni deja jamás de causar los mas deplorables efectos. La perlesia, la contraccion, y convulsiones de nervios, una suma debilidad general, y diarreas las mas crueles son sus regulares consecuencias. Ademas de estos efectos sensibles, el esterior uso frecuente del plomo y mercurio en los cosméticos ocasiona calambres en todas las partes del cuerpo, debilidades y otras afecciones nervìosas, catarros, tisis, la atenuacion del cuer-

po, salivas de sangre, la hydropesía y otros. El Dr. Villich médico inglés segun la traduccion que el sabio Mr. Itard ha publicado, habla en su higiena doméstica del modo siguiente. «Todos los del arte confirman esos «espantosos resultados, y uno de ellos «el Dr. Mege que ha compuesto una «obra especial sobre este asunto, cita «muchas muertes terribles que no «han tenido mas causa que el uso «de semejantes cosméticos.

No es creible que la hermosura sea compatible con esos males; al contrario aun antes que se manifiesten, el color se presenta ceniciento, amarillento, la piel marchita, arrugada, horrible, y en una palabra todo por un efecto del pernicioso contacto de estas composiciones estravagantes. Luego que han caido las capas de color, se ve una con una cara tan aflictiva que al dia siguiente se dobla la dosis, y se va siguiendo asi

hasta que queda una postrada en el lecho del dolor.

Para dar una idea del modo de obrar de los compositores de cosméticos citaré un egemplo tomado al acaso entre mil. Dicen que debe revolverse un pedazo de alambre calcinado con una clara de huevo, y aplicar la papilla que resulte sobre la piel que quiera blanquearse. Ahora bien, yo digo que un procedimiento ecsactamente semejante, corroe las cataratas de los ojos. Lo he esperimentado yo misma. Veamos ahora de paso las preparaciones que son solo ridículas, y desagradables, es decir que no hacen daño. Cascaras de huevo trituradas, cebolla picada, pies, é intestinos de carnero, aves cortadas en cuartos, sebo de macho cabrio, cretas, heces de animales y otras infinitas tonterias; todo desleido ò simplemente empapado con todos los frutos y perfumes imaginables,

se indica muy seriamente como medio para blanquear, suavizar y abrillantar el cútis. (Véanse en el tratado de olores por Dejean todas las complicaciones de cosmèticos, y se convencerá cualquiera muy facilmente que lejos de ecsagerar, me he quedado muy atràs en su definicion).

Hay en nuestros dias pocas mugeres que hagan continuamente uso de tales composiciones, pero algunas tienen pecas en el rostro, una piel oleosa, ó harinosa, granos, ò una escesiva palidez, y el deseo de remediar tamaño mal las induce á veces á dar crédito à las brillantes promesas de las prospectos de ciertos perfumadores, y posesores de *secretos admirables*. Mas toda vez que quieren absolutamente corregir los defectos de la naturaleza con otros medios sin los de la higiena, y limpieza, voy á indicarlas algunas preparaciones inocentes que no podràn da-

ñarlas; y las costarán diez veces menos que cosméticos semejantes, pero vestidos con los pomposos nombres de *Famoso rojo verde de Aténas* nuevamente descubierto, y del cual se servian *Aspasia* y *Phryneo* en aquel tiempo, y no es mas que el rojo que sigue:

Verdadero rojo vegetal ó rosa en pasta.

TÓMESE una porcioncita de esta especie de laca roja que se estrae de la flor de alazor, y que se vende á un precio muy bajo con el nombre de *rosa en pasta.* Cuando seca, su color es verde-bronce. Disuélvase en un vaso de agua, precipìtese sobre talco en polvo, ò sobre un flueco de lana fina; en este estado tomarà un bello color de rosa. Se la puede aplicar à las mejillas sin que las marchite, y se la da el grado propor-

cionado, el afeite no es reparable. Por este medio se obtendrá con seis ú ocho cuartos bajo el nombre de rosa en pasta, lo que con el título de *rojo verde* venden los charlatanes á 32 y 38 rs.

Agua de lirio para la TEZ.

Se dice que el agua olorosa que se saca de la flor del lirio con el calor del baño-maria, mezclada con un poco de sal de tàrtaro, es escelente para quitar las manchas de la piel y aumentar el brillo de la tez.

Agua del Angel para fortalecer y refrescar la piel.

Se pondrà en infusion flor de mirto, se destilará en seguida, y se obtendrá una agua aromatizada, que fortalecerá y abrillantará las carnes.

Preparacion del Dr. Wihering para disipar las erupciones de la PIEL.

Se esprime el zumo del puerro, se mezcla con igual cantidad de leche dulce, ó de nata, se lavan con ella los granos que se secan, y caen inmediatamente sin dejar burujones.

Infusion cosmética del mismo para el CUTIS.

Se pone en infusion ràbano silvestre con leche, y se lava cada noche la cara con esta infusion.

Agua de ternera para calmar el enardecimiento de la TEZ.

Se toma un pedazo de ternera de

la magnitud de un huevo de gallina, se la cuece en una media taza de agua pura, sin hiervas ni sal; cuando habrá cocido bastante se cuela por un lienzo blanco, y despues se sirve del caldo para limpiarse cada noche la tez.

Encargo especialmente á mis lectoras este procedimiento, que he esperimentado yo misma mil veces. Es el mejor cosmético para calmar la irritacion de la piel. No aconsejo su uso habitualmente en razon à que se abrillantaría demasiado el cùtis, y no faltarìa quien lo atribuyese al afeite. Esta indicacion y las dos precedentes deben distinguirse especialmente.

Leche de rosa para la conservacion del CUTIS.

Se mezcla una onza de aceite fino

de oliva y diez gotas de aceite de tártaro con dos cuartillos de agua de rosa. Serà útil el trasegar el aceite de tártaro antes de reunirle con lo demas.

Agua de Aténas para quitar las ARRUGAS.

Se disuelve una onza de benjui, otra de incienso y otra de goma arábiga en seis cuartillos de espíritu de vino, se añade media onza de clavo especia, y otra de nuez noscada, onza y media de piñon y almendras dulces, y dos granos de ámbar y de almizcle (aconsejo que no se echen estas dos últimas drogas). Se machaca todo, se deja en infusion por espacio de dos dias, y se menea bien por la mañana y tarde. Se añade en seguida cuartillo y medio de agua de rosa y se destila, y da el todo cinco cuartillos.

Aceite de almendras amargas.

REMEDIO contra los efectos del viento solano que marchita la piel y pone el color moreno, y contra las manchas y pecas del rostro.

Se quita la pelìcula amarilla que cubre las almendras amargas, se las machaca bien, y se saca el aceite estrujàndolas.

Conviene no preparar mucho zumo á la vez porque se evapora y vuelve rancio con facilidad.

Leche de almendras dulces para hacer refrescar la PIEL.

ESTE es un procedimiento ventajoso, fácil, barato y que puede servir á un tiempo à dos fines. Suplico á mis lectoras que fijen un tanto en él su atencion.

Se machacan en un almirez almendras dulces peladas en la proporcion de veinte y ocho á treinta por un cuartillo de agua, y se añade un pedazo de azucar paraque el aceite no se separe.

Cuando se han reducido las almendras à una pasta, se la pone, desleyéndola, en un cuartillo de agua, se cuela por una frenela, y luego se la da olor con agua de azahar. Para componer con la misma una bebida, bastará el que se la añada un poco de azucar.

POMADA de cohombros.

Esta pomada, cuyo uso he aconsejado tantas veces para todos los accidentes de la piel, se compone del modo siguiente.

Se toma una cantidad de aceite de olivas proporcionada à la pomada que

quiere hacerse: se raspa igual porcion de cohombros blancos, y se pone todo en un plato ó vaso de plata. Se coloca este vaso en el baño-maria y se revuelve todo un poco con el mango de una cuchara de plata que harà las veces de la espàtula de los boticarios se sigue meneando, pero sin dejar que llegue á hervir. Se cuela en seguida por un pedazo de estameña, luego vuelven à rasparse cohombros en cantidad igual al líquido que ha dado, repitiendo esta operacion seis veces siempre con el calor del baño-maria, pero sin dejar nunca que hierva.

Esta pomada fina y blanca como la nieve quiere estar bien tapada, y usada pronto porque con el tiempo se vuelve rancia.

Agua de fresas para suavizar y blanquear la PIEL.

Se toman fresas maduras, se las despachurra bien en un vaso, luego se estrujan en un lienzo blanco, y se mezcla el licor que dan con leche y un poco de agua. Conviene prepararlo para cada noche, sobre todo en verano, porque se vuelve rancio al momento.

Pastilla económica para blanquear las MANOS.

Se cuecen patatas las mas blancas y harinosas que puedan hallarse, se las pela y aplasta bien, y luego se las deslie con un poco de leche. El pan de almendras no es mejor que la indicada pasta.

Pasta de almendras con aguardiente.

Se toma una libra de almendras dulces peladas y cuatro onzas de piñones, se aplastan lo mas fino que se pueda, y luego se añaden dos onzas de aguardiente. Se puede dar olor á esta pasta por medio de un poco de esencia de bergamota, ó de jazmin.

Pasta de almendras con yema de huevo.

Se machacan cuatro onzas de almendras dulces en un almiréz de mármol bien límpio, cuando lo están, se mezclan tres yemas de huevos frescos, se moja todo en un medio cuartillo de leche, y se le hace cocer en un vaso hasta que tome la consistencia de pasta y se menea bien con

una espàtula mientras cuece. Luego se mete en un pote ò puchero bien cerrado.

Pasta de almendras con miel.

Se compone como la antecedente, con sola la diferencia de que se añade una media onza de miel blanca. Su uso es muy útil cuando deban llevarse guantes largos, que no son siempre bastante flecsibles, pues con su ayuda, la piel se pone tan suave que entran corriendo sin romperse.

Jabon propio para el TOCADOR llamado Jabon de Làdy Derby.

Se toman dos onzas de almendras amargas peladas, onza y cuarto de tintura de benjuì, una libra de buen jabon blanco bien unido y un pe-

dazo de cànfora del grueso de una nuez: se machacan las almendras y la cànfora en un almirez separado hasta que están perfectamente mezcladas, y se añade luego un poco de benjuì.

Cuando la mezcla està concluida, se hace el jabon de la misma manera. Si siente demasiado à cànfora y á benjui se le hace hervir á la lumbre para debilitar el olor.

Jabon con miel para blanquear la PIEL y disipar las cicatrices de la QUEMADURA.

Se toman cuatro onzas de jabon blanco de Marsella, cuatro de miel comun, una de benjui, media onza de goma estoraque, se mezcla todo en un almiréz de mármol, y cuando está todo bien mezclado y unido se prepara en tablillas pequeñas.

Preparacion emoliente para el baño.

Cuatro onzas de almendras dulces mondadas, una libra de *émula campana*, una libra de piñones, cuatro puñados de simiente de lino, una onza de raiz de malvavisco, y una onza de cebolla de lirio: debe el todo ser molido y reducido á pasta; se aromatiza con un poco de estoraque ó benjui, y se mete dentro tres bolsillos ó cojinitos en que se añade un poco de harina de trigo. El uno de los tres cojinitos deberà ser mayor que los otros dos, y servirà para meterle dentro del baño, y sentarse sobre él, al paso que los otros dos serviran para frotarse el cuerpo.

Aguardiente de palo-santo para la conservacion de los DIENTES y ENCIAS.

Resina de palo-santo machacada, dos onzas: tintura del mismo, cuatro dracmas: clavo especie, cilantro y canela, dos dracmas de cada cosa; y las membranillas y cortezas de un limon. Todas estas substancias se ponen en infusion por espacio de ocho dias en dos cuartillos de aguardiente, cuidando de menear todos los dias la botella. Pasados estos se filtra por papel de estraza.

Elicsir odontálgico de Mr. Leroy de la Faudiguières dentista de Paris.

Este elicsir merece la reputacion de que goza y su composicion es la siguiente

Se toma media dracma de pelitre, diez gotas de esencia de romero, cuatro de bergamota, una dracma de nuez noscada, y tres onzas de aguardiente de veinte y seis grados.

Despues de haber triturado bien estas substancias, se las pone en infusion en el aguardiente, y al cabo de ocho dias se filtra el licor.

Este escelente elicsir se emplea echando algunas gotas en un vaso de agua, con el cual se enjuaga una la boca á la mañana, pero solo cada dos ó tres dias.

Agua para fortalecer las ENCIAS, sobre todo cuando tienen una disposicion al escorbuto.

Se machaca groseramente una libra de coclearia, cuatro onzas de berros, y cuatro dracmas de cortezas de limon. Se machaca una onza de

clavo especia, y media dracma de raiz de pelitre. Se pone en infusion en ocho cuartillos de buen aguardiente durante ocho dias, al cabo de los cuales se destila en el baño-maria para sacar cuatro cuartillos de licor espirituoso.

Para muchos otros elicsires muy buenos véanse los *manuales del Perfumador y Botillero.*

Cepillos denifricos de raiz de malvavisco ó de ràbano silvestre.

Se arrancaràn raices de malvavisco, de malva, ó de rábano silvestre, se lavan y tostan bien. Se cortan como un palito, se deshilan en ambas estremidades, luego se hacen hervir en el agua con raiz de palitre y canela cortada en pequeñas virutas: cuando han bien hervido, y están tiernas se separan con precaucion paraque no

se rompan, se ponen por espacio de veinte y cuatro horas en un baño de aguardiente, y se hacen en seguida secar al horno cuando se ha quitado el pan. Es inútil el pintarlas. Cuando se quiera hacer uso de ellas se mojarán en agua caliente, y se frotarà con las mismas la dentadura.

Pomada en crema ó pomada para el COLOR.

POMADA de cerato para los lábios véase el *manual del Perfumador*. Páginas 70 71 y 72.

Me reduzco á indicar estas composiciones porque yo me he impuesto menos lo obligacion de describir el modo de componerlas, que esplicar sus propiedades, y aconsejar ó no su uso.

La primera es el solo blanco de que puede echarse mano razonable-

mente. La cera blanca, el blanco de ballena, el aceyte de almendras dulces el agua de rosa forman su base, esta encubre las arrugas y viruelas.

La segunda està tambien compuesta de los mismos ingredientes, escepto el blanco de ballena. Su hermoso color encarnado procede de la gran cantidad de agua de rosa que se emplea en ella, y no puede por consiguiente dañar ni arrugar los lábios, como las demas pomadas que se hacen con carmín ó substancias minerales.

Preparacion de la atanquia de Laforest.

Azogue dos onzas: oropimente amarillo una onza, otra de almidon: pàsese todo por tamiz de seda, desliese con jabon y agua hasta formar una pasta, úntese con ella la parte de que se quiera hacer caer el ve-

llo, y en lo demas se procederà conforme indiqué tratando del ruzma y de la crema de Paris para hacer caer el vello.

Aceyte para hacer crecer el PELO.

Mezclense por partes iguales aceyte y espiritu de romero, añádanse algunas gotas de aceyte de nuez noscada, y ùntese y estréguese el pelo diariamente con esa especie de linimento, aumentando cada dia la dosis.

CAPITULO V.

De los PERFUMES.

Se debe ir con mucho tiento y parsimonia en el uso de los perfumes. La persona delicada deberá abstenerse de ellos absolutamente. La palidez, la falta de carnes, las ojeras, el aba-

timiento y los calofrios nerviosos son los frutos ordinarios del empleo escesivo de los olores en las personas cuyos nervios son mas ò menos delicados. Al fin ellas van sufriendo todos esos males con sucesivo menoscabo y sin beneficio alguno, porque segun la espresion pintoresca de la Reyna Maria Lecciuska. «Los perfumes son como las grandezas ó títulos, que los que los llevan lo sienten apénas.”

Lejos de ser los perfumes, ú olores demasiado fuertes, un motivo para agradar, dan lugar á que mucha gente se aparte de nosotras. Cuantas y cuantas personas he visto yo huir del lado de una señora cargada de ámbar ó almizcle, como de una epidemiada.... A mas de que esto prueba siempre un tanto de coquetería, y no poco de vanidad.

Pero por otro lado, la falta total de algun olor no siempre es reco-

mendable, y á veces podria perjudicar. En ciértos casos será muy necesario derramar algunas gotas de agua de colonia en la camisa, medias y pañuelo. Apesar de la mayor limpieza està sugeto el cuerpo humano á tanta clase de ecsalaciones desagradables, generales y particulares, que no deben despreciarse tales precauciones, singularmente cuando el esposo es de olfato fino y delicado.

Puede darse olor á las ropas en los armarios mismos, pues si se dejan en ellos la pomada que sirve para el pelo, el cerato con que se preservan los lábios de grietas, el agua de lavar la cara, la pastilla de almendras, y los jabones para limpiar las manos, participarán precisamente de estos olores, pero debe procurarse siempre que estos sean muy suaves, y balsàmicos, como el lirio cárdeno, la miñoneta, el heliotropio, la violeta, la rosa etc.

Los aromàticos como el clavel, la canella, y la vaynila podrán rara vez emplearse, y aun en muy pequeña cantidad, suavizàndolo siempre con la mezcla de otros menos fuertes, y fragantes como el lirio, la vara de Jesé, jazmin: los ambrosíacos (1) como el ámbar, y el almizcle deben absolutamente ser desterrados de vuestras ropas y habitaciones.

Describiré los medios de sahumarse lo suficiente paraque no se sientan los malos olores naturales, para hacerse una apreciable, y acabar completamente las operaciones de un tocador sin alterar la salud, sin incomodar las personas delicadas, y sin atraerse por eso los á mi parecer disgustantes nombres de *petimetra y singular*.

(1) Se debe esta clasificacion de olores al célebre Lineo.

Modo sencillo y facil de dar olor al lienzo y demas ropas.

TÓMENSE pedazos de raiz seca de lirio de Florencia, asi como se venden en la botica, ciérrense en los armarios y cómodas, en que se tengan las ropas, y esparcirán en todas ellas un ligero olor de violeta. Si se quiere que sea mas fuerte, y mas agradable se inserta un pedazo de raiz entre cada pliego de las camisas, almillas, basquiñas etc. No hay cosa mas agradable y suave al mismo tiempo.

Se pueden tambien recoger las hojas de la rosa y clavel, los trozos de reseda de que se sirve una en verano, y ponerse en los cajones de la ropa, porque esparcirán al secarse un olor dulce y balsámico; pero el uso de las raices del lirio de Florencia me parece preferible.

Cojinitos ó saquitos olorosos para sahumar en los armarios la lenceria y ropas.

Mézclense las hojas de rosa, de clavel oloroso, de jacinto sencillo, flor de espliego, hojas de sándalo, y algunas de marrubio blanco, y háganse secar á la sombra. Cuando lo estén, polvorénse con polvos de clavo-especia, ó de nuez noscada, cuézase todo dentro unos saquitos de tafetan del color que mas acomode, y pónganse sobre las ropas.

Saquito con hierbas de Monpellier.

Se compone este saco de hojas de tomillo, espliego, hysopo, verbena olorosa, salvia, romero, y albahaca mezcladas con algunos clavos de especia,

y una nuez noscada machacada. Podrà reunirse todo dentro un saquito de tela de color, y colocarle en el velador, en el gabinete del tocador, del baño etc.

Sacos con polvo.

TÓMENSE seis onzas de raiz de lirio de Florencia, una onza de azahar seco, seis onzas de rosas secas, seis de cortezas de bergamota idem, seis de cortezas de naranja de Portugal, y dos onzas de goma de estoraque, pulverizense y pásense bien por tamíz. Háganse luego saquitos de tafetan, y métanse en ellos los polvos.

Estos saquitos son muy propios para ponerse en los *necessaires*, en las cestas de labor, pañoletas, guantes y otros objetos delicados.

Pastillas de olor para la lumbre.

TÓMENSE tres onzas de benjui, una dracma de cortezas de naranja secas, dracma y media de rosas noscadas, una de ámbar gris, dracma y media de palo sándalo rojo, y media onza de azucar; pulverízense todas estas drogas, é incorpòrense en polvo muy fino con el mucilago de goma alquitira, desleida en agua de rosa, ó de azahar, hasta formar una pasta que se corta en pedacitos cuadrados, redondos, cónicos ó de la figura que se quiera, y se hace secar luego al sol, ó à fuego lento.

Cuando quiera hacerse uso de estas pastillas, se pega fuego à una de ellas, y se coloca sobre una mesa de piedra, ó en cualquier parage donde no pueda dañar. Se quema centelleando, y derramando un olor muy

agradable: esta costumbre quita el aire fétido y purifica las habitaciones.

Las pastillas formadas de hierbas aromáticas como la salvia, el estragon, el espliego, hysopo ò romero, secas y reducidas à polvo, y luego desleidas con vinagre muy fuerte, son escelentes para purificar la habitacion de un enfermo, para lo cual se ponen en la badila hecha ascuas. Su humo tónico y anàlogo al del vinagre quemado es aun mucho mas balsámico, y no tiene el inconveniente de manchar el suelo, como hace á veces el vinagre borbotando.

Frascos para la chimenea.

Deben llenarse con agua de colonia, de la Reyna de Portugal, de la Reyna de Hungria, de ángel, y no con otras. (Véase para esas indicaciones el *manual del Perfumador*).

Frasquitos para el bolsillo.

Como estos no tienen mas objeto que prevenir los accidentes de los aires mefíticos, y desmayos, ó espasmas nerviosos, son preferibles para llenar tales frascos las sales de vinagre de rosa, bergamota, ó límon, el agua de colonia balsamada, agua de Lucía y aun el éter súlfurico. (Véase para eso el *manual de Química*).

Para dar olor á los pañuelos.

Agua de colonia, de torongil, de ángel, de violeta ó imperial. (Véanse al intento los *manuales de Botillero y Perfumador*).

Para sahumar los baños parciales y generales.

AGUA de espliego, de colonia, de la Reyna de Portugal, de miel de benjui. (Véanse los *manuales de Botillero y Perfumador*).

CAPITULO VI.

Costumbres higienicas.

LA higiena que mantiene la salud, y alimenta el espíritu con habitudes de órden, pureza y moderacion, es por solo esto el alma de la hermosura, porque esta ventaja preciosa contribuye sobre todo à mantener la fuerza de un cuerpo sano, y á la influencia de una alma pura. Por mas que la muger sea bien formada, y

por agradable que sea su fisonomia, no será jamás bella, si la acompaña un color aplomado, unas mejillas aplastadas, una sonrisa falsa, y un mirar desdeñoso, colérico ó descarado. ¡Cuantas cosas preciosas podrian decirse sobre la higiena moral relativa à la hermosura! Pero el plan de esta obra no lo permite, y de otra parte el corazon de mis lectoras lo suplirà suficientemente; circunscríbome pues en las lecciones de la parte física.

No obstante su importancia, el capítulo que las abraza, no será tal vez muy estenso, porque se hallan en algun modo diseminadas en todo el curso de la obra.

Al dispertarse se fregarà el detràs de las orejas con un trozo de batista, ò ropa de lana, à fin de quitar el sudor que se acopia allì durante la noche. Esta práctica es muy ventajosa. Se puede tambien bañar

el dedo índice en un frasquito de agua de colonia, y pasarlo al rededor de la boca del oido.

Ya he dicho que se debe enjugar la boca al levantarse, luego es útil poner en ella una pastilla de pasta de malvavisco, azufayfa, goma aràbiga, ó un turroncito ó víruta de azucar de cebada, ó cande, ó de cualquíer cosa que pueda facilitar la espectoracion, que tiene lugar frecuentemente á la mañana, y se dejarà derritir lentamente en la boca.

Jamás deben ponerse los pies desnudos en el suelo, ni llevar doblado el talon de las babuchas, pues que el calcañar espuesto al aire podria hincharse y abultar demasiado en proporcion à lo restante del pie. Se deberàn constantemente usar medias en el verano, hasta en la mañana, porque como la costumbre y la limpieza ecsigen el estar calzada durante el dia, las piernas habituadas à ello,

podrian resetnirse de su desnudéz, aunque no fuese mas que momentanea.

Debe procurarse no tener jamàs los pies húmedos ni frios, para el intento se llevaràn en ínvierno zuelas de corcho, y se usaràn sobre todo zuecos para la calle.

Al volver á casa se quitaran inmediatamente los zapatos que se han llevado fuera por poco lodo que tengan. Ese poco produciria humedad, y emporcaria mas ó menos los bajos de las basquiñas y demas. Es muy útil hacer poner las suelas interiores de los zapatos, de franela, ú otro paño de lana; asi guarnecidos son preferibles á los escarpines aforrados que hacen el pié demasiado sensible à la impresion del frio.

No deberán usarse jamàs brazerillos por muchas razones: su uso hace subir la sangre á la cabeza, hace salir à la cara colores forza-

dos, seca y arruga la piel de los miembros inferiores, esparce muy frecuentemente un olor incòmodo, y en una palabra es una pràctica grosera y ordinaria. En su lugar pueden calentarse los pies à la llama, pero estando calientes se usarà solamente una alfombra ó almohada debajo los pies.

Las medias de lana son muy saludables, y podrian usarse, llevando debajo otras de algodon ordinario, para evítar el frote de la lana; pero como una Señora no puede presentarse con ellas á parte alguna, y es de otro lado muy nocivo el pasar súbitamente del calor al frio, serà mas útil el acostumbrarse à llevar medias de seda, ó algodon, aun por casa, y se pondrán entonces debajo otras de seda de color de carne que parecen ser la pierna desnuda.

A pesar de que se mande calentar la cama para evitar que los pies

estén frios, será útil envolverlos en un trapo, ó paño de lana bien caliente.

La higìena requiere tambien que se tenga caliente el antebrazo, porque es el medio de evitar los dolores del pecho. Al intento se usan mangas de punto de aguja de seda, del color de la carne, que se procura ajusten bien, luego se ponen encima mangas de una ropa clara, y se cumple à la vez con la moda y la conveniencia.

Los puños y brazaletes de las mangas deben ser muy anchos paraque no embarazen la circulacion de la sangre. Cuando van demasiado apretados, el brazo se vuelve rojo, parece garrotado, pierde su gracia natural, y no tarda en sufrir los mas vivos dolores.

A propósito, jamàs encargaré lo suficiente à las Señoras cuanto deben evitar el apretarse demasiado en

su *corsé*; la desfiguracion de la garganta, la sugecion, y violencia en los movimientos, el envaramiento, ó tesura del talle, el color rojizo de la piel, la hinchazon del cuello, y una tortura insoportable serian los menores inconvenientes de esta costumbre perniciosa, que podria de otra parte producir enfermedades las mas crueles. (Véase lo que digo mas abajo sobre el arte de encordonarse).

Segun el Sr. Palletan hijo, no deben usarse los palos de la cotilla de acero, en razon á que acopian la electricidad en el pecho, y pueden producir una irritacion interna en él, ó en el estómago. Los de ballena son insoportables por su tesura, y su disposicion à levantarse en punta por ambos cabos, lo que es un verdadero suplicio, sino puede volverse al momento el palo al revès. ¿Y como hacerlo cuando se està en un bayle, en un paseo, ò en una tertulia?

Yo prefiero cien veces los de acero porque su inconveniente puede remediarse facilmente cubriéndolos con tafetan engomado. Si à pesar de la incomodidad de los palos de ballena, quiere alguna de mis lectoras usarlos, la advierto que podrá ablandarlos, y enderezarlos facilmente calentándolos un poquito.

Las ballenas colocadas en la espalda del corsé ó cotilla toman el contorno del cuerpo al cabo de algun tiempo, y se amoldan en la carne por la accion del cordon como un instrumento de tortura; cuando se repare que no están en linea recta, serà util ponerse al revés el corsé por unos dias, esto bastará paraque vuelvan á quedarse derechas. Si se hubiesen encorvado demasiado convendrà sacarlas de la bolsa, y ponerlas al revés, sin eso las ballenas harían sufrir de un modo, y el corsé de otro. Las señoras flacas

y delicadas á quienes las ballenas oprimen demasiado, usan en su lugar una presilla doble fuerte de hilo; pero mientras las ballenas sean derechas y ligeras son sumamente preferibles, en razon á que sugetan el corsé y no dejan que forme pliegues encima de las caderas que es una cosa que causa mucho dolor.

El deseo de realzar y hermosear la garganta no nos debe inducir jamàs à hacer los cuadrados del alto del *corsé* demasiado cortos, porque esto vicia el pecho hasta el estremo de privarnos de cumplir con el deber mas caro y sagrado, la lactancia de nuestros hijos. Cuando esta compresion no tuviese un tan funesto efecto, puede llenar la garganta de arrugas, y largos zurcos blanquizcos, advirtiendo que cuanto mas fino y delicado es el cútis mas està espuesto á ello.

Nunca recordaré bastante el que

las personas cuya garganta sea demasiado corta, tengan en la parte interior del *corsé* á la estremidad superior de la bolsa del palo de la cotilla, una almohadilla de algodon cubierta con badana blanca, porque es el único medio de evitar el frote penoso que sus dos esquinas causariau sin cesar. Por lo que mira à la otra estremidad del palo aconsejo à las Señoras que pongan otra almohadilla igual, cuya piel deberá coserse debajo la punta del *corsé*, cuidando de colocar la parte llena de algodon à la punta, y un poco debajo del palo. Por medio de esta precaucion, por mas que se baje una señora aun estando sentada, no dañará el palo jamás á los muslos.

Una dama muy elegante que conoci en otro tiempo, tenia la costumbre de poner al igual de las bolsas del vientre del *corsé* dos largas cintas de hilo que iban á pasar en

un anillo ó lazo tambíen de cinta de hilo cosido al efecto en cada una de sus medias.

Esta especie de ligas tenia por objeto el sugetar el corsé sobre las caderas, y en efecto lo hacian perfectamente, pero no se reducia á esto solo el buen resultado de esta pràctica: ella ahorraba el uso de las ligas ordinarias que dificultan siempre la circulacion de la sangre. La que adopte este uso deberà guarnecer sus medías á derecha é izquierda à punto de costura con un anillo de cinta de hilo.

A todo rigor es bastante uno en cada media, pero equivocàndose hay la incomodidad de haber de descalzarse, y cambiar la media de pierna.

Las camisas no deben ser muy anchas, porque harian debajo el corsé arrugas que incomodan mucho, y hacen huellas en la piel. Por este motivo deben ser de una tela muy sua-

vé y muy fina. Durante algun tiempo las camisas de lienzo de hilo nuevo deben solo usarse en la cama: las de algodon no tienen ese inconveniente: todas sabemos que las camisas de hilo de lino son buenas para el verano, y para el invierno las de algodon ò percál. Es un error el creer que este último dañe al cûtis. En Inglaterra donde es tàn fino y en los Estados-Unidos no se usa otro tejido.

Es tambien una muy buena costumbre higiénica el mudarse á la noche la camisa que ha servido de dia, porque una y otra puestas sucesivamente al aire libre, se desembarazan del sudor, y demas emanaciones del cuerpo, que sin esto volverian á entrar en él, por los poros. La decencia brinda tambien à seguir esta operacion, porque con eso no hay que mirarse, ni ponerse casi desnuda para librarse de cierto insecto impor-

tuno : se le busca facilmente en la mañana en la camisa del dia anterior, y algunos minutos despues en la de la noche que se acaba de quitar.

Nada tengo que añadir à los largos detalles que he dado sobre la conservacion de la dentadura. Cuando se limpiarà, será muy útil el respirar agua fresca sobre una esponja bien límpia, tanta cuanta pueda contener en la nariz : luego convendrà sonarse, y repetir varias veces la operacion. En el invierno deberá usarse agua tíbia, y si se está resfriada, se tomará para esto una ligera decoccion de raiz de malvavisco. Estas aspiraciones son escelentes para separar las inmundicias que se pegan à veces en las ternillas de la nariz y que no deben jamás quitarse con los dedos. Esto refresca, descarga la cabeza y disipa la sequedad que el polvo ò el calor ocasionan en ella. El agua de malvavisco, ò cualquiera otro

emoliente facilita el sonarse, y estoy persuadida que las personas que toman tabaco por necesidad, se habrian librado de esa sujecion incómoda, si hubiesen tenido la costumbre que recomiendo.

La higiena nada descuida, y se acuerda tambien de las uñas, porque nada la es indiferente para la salud. Deben cortarse en cuadro, no con tigeras, sino con el ausilio de un pequeño instrumento, llamado *navaja para cortar las uñas*. Ese instrumento muy moderno es aplastado y cortante por una estremidad, que es la navaja, de la otra se parece á un escarba-oidos, y sirve para limpiar las uñas: y el medio forma una lima fina con que se raspan las puntas.

CAPITULO VII.

REMEDIOS CONTRA LOS PEQUEÑOS ACCIDENTES QUE PERJUDICAN A LA HERMOSURA.

Procedimientos contra los GRANOS.

HAY granos de muchas clases, *redondos*: estos tienen siempre un pequeño gérmen semejante al bulbo de un pelo y que segun toda la apariencia es un bulbo sarrollado, porque los poros, sobre todo en la barba, encubren muchas raices de pelos invisibles: *los aplastados*: estos encierran algunas gotas de una serosidad clara, à los cuales se les repara una gotita de un humor verdoso; y los *compuestos*, que tienen una pequeña pelìcula interior harinosa, un poco de gérmen y alguna serosidad.

Todos provienen de irritacion in-

terior, y el mejor medio de curarlos y destruir sus principios son los baños, tisanas, refrescantes, paseos, y quietud: mas, por si se les quiere combatir por su esterior indicaré algunos medios. Así que se sienta un vivo escozor, ó se repare alguna ligera mancha roja ò una callosidad que son generalmente las señales que indican la presencia de un grano redondo, al acostarse se cubre la parte con sebo, cerato, ó pomada de cohombros. Tengo por mas ventajoso el primero en razon à que madura mucho mas pronto el tumor. A la mañana siguiente se observa en el espejo si la mancha roja ó callosidad presenta una pequeña punta blanca, en esta hipótesis se la toca muy ligeramente, para juzgar si el gérmen se hace ó no sentir: conviene asegurarse bien de ello, porque si este no estuviese aun en disposicion de separarse, la operacion que voy à

indicar seria mas dañosa que útil, porque fatigaria sin ventàja alguna la piel y aumentaria la inflamacion del grano; vale mas retardarla aun despues de su madurez que anticiparla. Cuando esta sea completa, se oprimirà el grano entre los dos dedos índices sin tocarlo con las uñas, facilitando así la estraccion del gérmen: luego que esto se haya verificado se mojará un lienzo bien blanco y fino en agua fresca añadiéndola antes algunas gotas de aguardiente, ó tintura de benjuí, y se lavarà bien el grano pero sin frotarlo. Despues de esto, se le dejarà, y cuando habrá una costra pequeñita en lugar de él, se quitará con delicadeza. Por supuesto que deberà esperarse que esté bien seca. El vivo deseo que tenemos con razon de desembarazarnos de los granos es el que nos induce à arrancar las costras antes de tiempo. Si estàn todavia demasiado

pegadas à la piel el grano echa alguna sangre, y se pone peor que estaba. Si, aunque separadas del epidérmis, no estàn del todo secas, la parte que ellas cubrian, y de la cual favorecian la debilidad, se presentà de un rojo violento y mantiene largo tiempo esta mancha. A mas de esto cansada toda la piel colateral no tarda mucho en presentar otros granos. Si se les cuida bien, quedan curados generalmente á los cuatro ó cinco dias, pero oprimidos antes de tiempo, y arrancadas las costras fuera de sazon duran doble y triple tiempo.

Los *granos aplastados*, que he llamado así para distinguirlos de los precedentes, son una especie de encendimientos súbitos, ó ardores parciales. Cuando se presentan se siente una picazon muy viva seguida de un dolor: la piel se pone roja, se hincha, y la serosidad acopiada ba-

jo el epidermis dà al cútis un color amarillento muy feo: su mejor remedio es aplicarles un pedacito de tafetan inglés, y á los dos ó tres dias quedan curados. Cuando el tafetan estarà seco que parecerà como arrugado, y que se palpará tener debajo alguna cosa muy dura que se menea por si misma, se podrà arrancar el tafetan con el cual se separarán la piel amarilla y la serosidad que ocasionaba este color. Esta que secándose se ha hecho compacta es la que produce la dureza que se toca debajo de aquel.

Estos granos no siempre se curan con la misma facilidad. Fuera de esto hay muchas señoras, que repugnan ponerse un pedacito de tafetan negro que dicen parece una mosca: en ese caso podràn cubrir el grano con pomada de cohombros, ò cerato muy blanco. Estas substancias dulces suavizan la piel, y la sero-

sidad sale goteando sin interrupcion, se enjuga à medida que cae, y à veces es necesario apretar un poco la piel del rededor con los dos ìndices para facilitar su salida. Cuando deja de fluir, se lava con un poco de agua de benjuí para fortalecer la piel y repercutir la inflamacion, y se concluye aplicando un poco de pomada de cohombro. Al otro dia queda ya formada una costra que puede quitarse la noche misma.

Casi siempre las costras ó sobrecùtis de estos granos se estienden mucho mas que el primer espacio que ocupaban: esto proviene de que su inflamacion hincha ligeramente las partes inmediatas, y que, como en toda hinchazon, es necesario que la piel se renueve.

Los granos *agudos* se manifiestan con una mancha de un rojo obscuro, y un dolor muy vivo, sin que muchas veces formen escrecencia ni

bulto alguno. Debe procederse con ellos como con los redondos, con sola la diferencia de que despues de la estraccion del humor es mejor lavar la parte con agua de malvavisco que con aguardiente. La pomada de cohombros puede bien servir en lugar de aquel, ó de otro emoliente cualquiera.

Los granos *compuestos* son poco dolorosos, y muy raros, pero tienen el inconveniente de no ser bastante caractérizados, de modo que despues de quitada la primera pelicula se cree à veces que hay que estraer un gérmen y serosidad que no tienen; se sigue apretando para conseguirlo y se ocasiona una irritacion mas violenta: otras veces se les deja, y el grano imperfectamente curado sigue presentando un bulto sin mancha ni dolor, es verdad, pero que perjudica siempre à la regularidad del cutis, y que produce luego una de

aquellas tahuelas ó manchas pequeñas de que trataré despues. Por mas desagradable que esto sea vale mas resignarse á ver el grano convertido en una mancha negra que atormentarle y desgarrarle; con frecuencia al fin se aplasta, sea porque en realidad no tenga gérmen ó sea que haya desaparecido por absorcion.

Los granos que el pelo hace nacer en la frente pasan con facilidad lavàndolos con un poco de agua mezclada con benjuì ó aguardiente, pero deberán apartarse los bucles por algunos dias para evitar el frote.

Remedios contra la PIEL HARINOSA.

Sin tener granos, ni hínchazones, ni enardecimientos, varias personas ven cubrirse su piel con umas pelìculas harìnosas que parecen en al-

gun modo escama; nada es mas desagradable; pero felizmente se separa con facilidad esa pelìcula incómoda con agua aromatizada con la de Ninon de l'Enelos, tintura de benjuí aguardiente ó agua de colonia.

Medio para evitar y hacer desaparecer las manchas ó puntos negros y bulbosos que llamamos generalmente PECAS.

HEMOS visto que las pecas provienen de los granos cuyo gérmen ha quedado en los poros. Es en efecto una de sus causas, pero la menor. Con mucha frecuencia y sin que haya habido granos, ni enardecimientos, todos los poros de la barba y sobre todo de la nariz se llenan de puntos negros, gris-oscuros ó amarillos solamente. Sean los que fueren son desagradables: la piel parece con

ellos la miniatura de las puertas de una càrcel sembrada de clavos ó bien salpicada con polvos de carbon.

Tienen á veces una prominencia, pero esta nueva desdicha trae consigo su consuelo, porque en ese caso se quitan las pecas con la mayor facilidad, al paso que sin ella son tan tenaces como feas.

Los medios de evitarlas consisten en abstenerse del afeite y de las pomadas conáticas que compuestas para blanquear la piel alteran y detienen la transpiracion. La costumbre de taparse la cara con el tapete mientras se duerme, de llevar una mascarilla mientras se anda en la cocina y demas habitaciones espuestas al humo, y el olvido de enjugar cuidadosamente el pelo y evitar el sudor son las mas frecuentes causas de esos puntos negros. Con esta indicacion creo que entenderán lo que deben hacer las que los quieran evitar. Tratemos al pre-

sente del modo de quitarlos cuando se hayan *arraigado*: me valgo de esta espresion, porque es muy dificil el arrancarlos. A pesar de esto, tomando una esponja ó cepillo muy suave humedecido con esencia de jabon purificado, y frotándolos con frecuencia, podrà esperarse que vayan desapareciendo poco à poco. Será todavia mejor el tomar una tablita de jabon de tocador con agua aromatizada de benjuí, cubrir con él las pecas, y luego frotarlas con un cepillo suave hasta haber quitado el jabon. Convendria lavar en seguida la parte con agua aromatizada. Deberia preferirse al intento el jabon de benjui. Es necesario repetir esta friccion cada mañana. Si à pesar de esto los puntos insisten, no hay otro medio que estraerlos apretándolos entre los dos índices, lo que no causa ni dolor ni inflamacion y solo produce una leve mancha roja que

dura unos minutos. Convendrà tambien lavarlos y fregarlos en seguida con un cepillo ó esponja.

Mas esos pertinaces puntos, que tanto ha costado el quitarlos, reaparecen con suma facilidad: por lo que serà necesario apretar de tiempo en tiempo y con suavidad la parte en que se hubiesen presentado antes, y me engaño mucho sino se ve saltar al momento una cantidad de gérmenes blanquizcos, unas veces redondos, otras como un hilo, y à veces negruzcos en la parte superior. Con todo, si nada de esto se viera y la emision disminuyese, seria una señal de que desaparecian por absorcion, y entonces no habria mas que servirse del cepillo humedecido sin necesidad de reiterarse las presiones.

Remedio contra las GRIETAS.

Estos remedios, fàciles todos, se componen los mas, de substancias crasas muy frescas y de substancias emolientes y solo varian un poco segun el sitio del mal. Las grietas de los làbios requieren pomada de rosa à causa del color: para las de la nariz se prefiere el cerato ordinario, y para las de los dedos la manteca mezclada con cacao, ó cerato cón tuétano de buey. Algunas personas sufren este mal en el invierno en las rodillas y sus inmediaciones, las que se hallen en ese caso lavaràn la parte con agua de amapola ò aceite de oliva. Si se echa un poco de harina de cebada en las grietas, cesa al instante su dolor. El agua de miel es tambien muy eficaz contra esa incomodidad dolorosa. (Véase la *poma-*

da de campanilla, manual de Perfumador).

Remedio contra los EMPEINES.

CUANDO los empeines son una especie de afectacion cútanea ó enfermedad de la piel deberá recurrirse al médico, pero cuando son raros, instantàneos y producidos por accidente bastarà hacer derritir algunos granos de sal en agua tíbia ó en la boca y lavarlos en seguída, sin frotar, con la saliva ó agua salada.

Remedio contra las ARRUGAS.

CUANDO estas no provienen del irreparable ultrage de los años, sino de un vicio ya sea causado por el mal humor, ó por la mala habitud de hacer visajes riendo y hablando,

puede tenerse la esperanza de suavizarlas y quitarlas poco á poco, poniendose al acostarse cabezales de batista humedecidos con tintura de benjuí y caldo de ternera cocido sin hierbas ni sal. (Véase el capítulo de los *Cosméticos*).

Remedio contra las MANCHAS COLORADAS.

El agua de lírio (véase el capítulo de los *Cosméticos*), el bàlsamo de la Meca, la leche de rosa, la leche de almendras, la tintura de benjuí pueden combatir las manchas rojas, las dos últimas indicaciones son las mejores. Deberàn seguirse las siguientes reglas.

Se llevarà un velo, una sombrílla ó un sombrero con ala muy grande, aun cuando estén ya formadas á fin de evitar el que se pongan mas

obscuras. La cara deberá lavarse á la noche, porque si se hacia á la mañana se enterneceria la piel, y quedaria por consiguiente mas susceptible de recibir nuevas manchas. Despues de lavada con agua de almendras ó de benjuí se enjugará; y echando algunas gotas de dicha leche en un lienzo seco, se aplicarà y mantendrà en la cara durante algunos minutos.

Remedio contra los efectos del viento solano.

La accion de un sol fuerte no produce siempre manchas rojas: hay personas que á pesar de no tomar precaucion alguna, no las tienen jamás: pero nadie se escapa de los efectos del viento. Cuando se vive en la ciudad no es dificil el librarse de él, pero cuando se habita en el cam-

po, ocupàndose un tanto en los cuidados rurales, ó aunque solo se den largos paseos, la piel se vuelve obscura, callosa y dura

Para remediar esta incomodidad, se procede como para quitar las manchas rojas y sirven los mismos remedios. Con todo hay uno especial muy eficaz, aunque (debe confesarse) poco grato. Este consiste en lavarse de noche la cara con sangre de pollo. Sabido es por la esperiencia y ejemplo del bello color de los cortantes, cuanto es favorable à la piel el vapor de la carne: la crema produce menor efecto, pero le produce, y no dudo que mis lectoras la preferiràn.

La sangre y la crema quitan igualmente las manchas rojas.

Remedio contra las picadas de los Mosquitos.

Las picadas reiteradas de los mosquitos, como que causan mucho escozor y producen en la piel unas manchas coloradas, deben ser contadas como uno de los accidentes que alteran la hermosura.

Se sabe que los mosquitos se inclinan à ciertas personas, á quienes pican con preferencia à otras. Para librarse de la mordedura de los tales vichos basta el lavarse cara, cuello y brazos con agua clara mezclada con un poco de infusion de la planta llamada *matricaria*, cuyo olor no pueden suportar.

Modo de quitar las peliculas y cállosidades de los DEDOS.

Por poco que se emplee una muger en los quehaceres domésticos, tiene siempre un tanto callosa la palma de las manos. Si se cose sin hacer uso de un dedal que defienda el índice de la mano izquierda, se tiene este dedo cargado de las callosidades que ocasionan las repetidas punzadas de la aguja. Muchas personas tienen escrescencias en los lados de las uñas, á causa de haber tenido la imprudencia de arrancarse los padrastros. A mas de esto las quemaduras, cortaduras, sabañones y demás dejan aun mucho tiempo despues de su curacion películas incómodas. El corta-plumas corta uno de los lados del pulgar de la mano derecha y el hilo que se aguanta co-

siendo y bordando con el cuarto y quinto dedo de la misma, los corta transversalmente: es muy fácil remediar todas estas desigualdades efecto de estos pequeños accidentes. Se espera que estén perfectamente secas, porque de otro modo se aumentaria mucho el mal, y se toma un pedazo de piedra pomez, con la que se haya frotado ya alguna cosa, sobretodo cuerpos duros, à fin de que la superficie sea lisa y suave. Todas las películas, callosidades y bultos desaparecerán à medida que se vayan frotando, sin que se sienta dolor alguno. Será útil el fortalecer la piel antes y despues de la operacion con una pequeña esponja ó lienzo chupado en aguardiente ó agua de colonia.

Medio para curar los padrastros y limpiar las uñas de la sobre-piel que á veces las cubre.

TODA negligencia tiene funestos resultados y no hay una sola parte del cuerpo que no se resienta de sus efectos. Las uñas que parece no ecsijen cuidado alguno, tienen tambien su higiena sin la cual se descalzan y cubren desordenadamente. Un gran número de causas ataca diariamente la piel que cubre las uñas y la levanta parcialmente; que es lo que llamamos padrastros. Si se desprecian, aumentan considerablemente y se convierten en sanguinolentos y muy dolorosos. En cualquiera accion el padrastro se prolonga y se separa de la uña mas y mas. Algunas personas bárbaras tienen la costumbre de arrancarlos, y hasta con los dientes.

Entonces el borde de la uña queda casi desnudo, el padrastro se prolonga muchas veces hasta la primera falange, y si desgraciadamente está en contacto con alguna inmundicia, se forma en el dedo un panadizo. Cuando no fuese este su funesto resultado, la uña conmovida daria mucho que sufrir, y perderia su forma natural.

Creo inútil insistir en la necesidad de curar los padrastros, y por eso voy á indicar el modo de verificarlo. Asì que se echen de ver, se les cortará con las tigeras, y se bañarà el dedo en un poco de aguardiente y agua, y si fuesen algo prolongados se cubriràn con un pedacito de tafetan inglés.

Por lo que toca à la sobre-piel que afea las uñas, conviene evitarla retirando todo lo posible la piel de su borde con el pulgar, pues cuanto mas prolongadas son sobre la pri-

mera falange, mas gracia tienen. Si-no se ha guardado esta precaucion y de resultas de haber tenido sabañones ú otro accìdente se ha prolongado alguna sobre-piel, conviene retirarla con frecuencia, cuanto sea posible, mientras no cause dolor; y paraque ceda con mas facilidad convendrá ablandarla dando un baño de agua al dedo (1).

Remedio contra las VERRUGAS.

El frote de las ropas de lana y las substancias corrosivas como el agua-fuerte, se emplean con suceso contra las verrugas, pero el primero

(1) He aqui un remedio fácil que creo me agradecerán las Señoras. Muchas veces cosiendo se enclavan la aguja debajo de la uña del pulgar de la mano izquierda. El dolor de la picada es muy fuerte: para calmarlo se mete en la herida un poco de panada de cohombros y el dolor cesa al momento.

de estos medios es muy lento, y peligroso el segundo. El que sigue no tiene ninguno de estos inconvenientes, y he probado yo misma su eficacia. Tómese un poco de celedonia amarilla *ó yerba de rayo*, rómpase el tronco cerca de la raiz, frótese la verruga con el zumo amarillo y lacticinoso que fluirá de aquel, y desaparecerà al cabo de algun tiempo.

Si es muy grande y envejecida deberà reiterarse muchas veces la aplicacion del zumo de la celedonia.

Se dice que el zumo lacticinoso del titímalo y de la higuera comun produce el mismo efecto.

DIVERSOS MEDIOS PARA CURAR LOS CALLOS Y GRIETAS DE LOS PIES.

Emplasto del señor Laforest cirujano, sacado del arte de cuidar los PIES.

TÒMESE una onza de pez del modo

que se emplea en la marina, media onza de galbanusa, se disuelve todo en vinagre con un escrúpulo de sal amoniaco, se añade dracma y media de diaquilon, se mezcla bien el todo y se pone en un pedazo de piel con el cual se cubre el callo. Cuando al cabo de algunos dias se quitará el emplasto, seguirà el callo tambien.

Otro medio con potasa.

Se anonadará enteramente el callo frotàndole cada dia con un poco de solucion cáustica de potasa, hasta que se forme en su lugar una piel fina y suave.

Otro por medio de la piedra Pomez.

Cuando los callos son tiernos, ó se les ha ablandado con agua ca-

liente, se les usa y destruye frotàndolos largo tiempo con la piedra pomez. Esta substancia hace entonces las veces de la lima para corroer los callos.

Otro medio de curarlos con yedra.

Se toma una hoja de yedra rastrera, se lava, se la pasa por la llama para disipar las impurezas que pueda haber en su superficie, se pone en remojo algunas horas en vinagre, y se aplica en seguida sobre el callo. Debe procurarse sugetarla por medio de un hilo de torcida de algodon, apretarlas y anudarle sin incomodar el dedo enfermo; algunos dias despues el callo se vuelve amarillo y entonces está seco y se le quita con un corta-plumas.

Otro remedio con muselina almidonada.

Dos ó tres dias antes se ablanda el callo, untàndole con sebo, el último dia se enjuga, se arrolla encima una cinta estrecha bastante larga de muselina un poco fuerte y recientemente almidonada, se la hace dar una porcion de vueltas, y se la deja allí hasta que se caiga de puro vieja. Entònces el frote ha usado completamente el callo, sobretodo sino es muy viejo. Sino queda enteramente gastado, se repetirà la operacion, ó se usarà la piedra pomez.

Otro emplasto contra los callos.

Mézclense en partes iguales, cicuta, *vigo* y diaquilon: compòngase con ellas una como papilla espesa, aplí-

quese un poco en el callo, cúbrase con un pedacito de badana, y sujétese con una cinta estrecha. A unos ocho dias se quita el emplasto y el callo estarà tan blando que se le podrà cortar sin resistencia ni dolor.

Remedio contra los dolores ocasionados por la sujecion del calzado, ó del cansancio del baile.

Cuando un zapato demasiado estrecho, los pliegos de unas medias demasiado largas, ò las costuras de las suelas de tela hayan magullado el pié, se aplacará al momento el dolor mojando un pedazo de jabon blanco con aguardiente y fregando con él la parte afectada, y se concluye lavàndolo con aguardiente solo. Esta operacion calma tambien y muy pronto el escozor que se siente en la palma de los pies, cuando se ha bai-

lado ó andado largo tiempo. Si despues de haberlo frotado una vez el dolor persistia, deberá repetirse la operacion.

Medio de disipar la sangre cuajada que se estravasa en las uñas, por causa de algun golpe.

Muèlase llantan largo, con un poco de sal; y aplíquese en forma de cataplasma sobre la uña. El agua de escabiosa destilada, dicen, resuelve tambíen la sangre cuajada en las uñas. Para esto deberá lavarse frecuentemente la uña golpeada, y aplicar á ella un cabezal empapado en esta agua.

Remedio para las uñas conmovidas, cascadas y débiles, sobretodo para las de los pies.

Mézclense una onza de aceyte de

almendras amargas, una dracma de aceyte de tàrtaro, y un poco de esencia de limon, làvense con esta composicion frecuentemente las uñas, pòngase una miaja en un cabezal, y aplíquese de noche en las de los pies.

Remedio contra el sudor escesivo de los sobacos, manos, y pies.

El primero de estos sudores es el mas incòmodo porque mancha la parte inferior del contorno de las mangas, la correspondiente del corsé, y dà un color amarillo, y una tesura desagradable à las ropas blancas de hilo y algodon. En cuanto á las de color, sobre todo de seda, es mucho peor el inconveniente, porque como el sudor contiene principios àcidos, destruye totalmente los colores. A mas de esto el tejido humedecido siempre con el àcido, se encrespa y rompe poco á poco en esta parte, mien-

tras que lo restante del vestido está como nuevo. Tambien perjudica á la salud porque la manga de la camisa, la boca manga del corsé y del vestido, una vez mojados, en invierno sobretodo, tardan mucho á secarse se enfrian y ocasionan frecuentes resfriados y vivos dolores en el pecho. Para complemento sucede à veces que el tal sudor ecsala un olor muy desagradable parecido al del cañamo en remojo. Este último caso es muy raro, pero aun sin esto es cierto que el sudor incomoda las tres cuartas partes de las señoras.

Muchas prácticas estàn en uso para combatir esta incomodidad, y son de esta clase las siguientes. Se guarnece la parte inferior de las mangas y boca-mangas de las ropas de seda con badana fina, con algodon en rama, ò con tafetan engomado, pero he esperimentado que cada uno de estos usos tiene su inconveniente. La ba-

dana se pone tiesa y se endurece de manera que puede dañar, y ecsala un olor fétido, aun cuando el sudor no hieda: el algodon dà un calor incómodo, y el tafetan engomado se descompone con frecuencia, á mas de que si el sudor es de su natural àcre hiede que apesta. Paso por alto que esto solo sirve para evitar las manchas en las ropas, pero no el mal que el pecho puede padecer. Voy pues á indicar un medio que remedie á la vez todos estos inconvenientes. Su simplicidad serà unicamente para las personas sin reflecsion tal vez un motivo de desconfianza.

Como no conviene detener el curso de este sudor del cual se sirve la naturaleza para dar salida á varios humores dañosos; solo la límpieza debe contribuir á librar al cuerpo y à las ropas de los males efectos de aquel. A este fin deberán lavarse cada mañana los sobacos con agua

tíbia, y enjugarlos con un paño (caliente en invierno); luego así que se sienta el primer sudor se pone entre el sobaco y el cuadrado de la manga de la camisa un pedazo de tela fina, ò batista. Esta tela que podrá llamarse *cuadrado móvil* tendrá cerca de cuatro pulgadas en cuadro, y se le harà su correspondiente dobladillo abriendo en medio de una de sus caras un ojalito para atarlos de ambos brazos con una cintita cuando quieran lavarse. Serà útil tener algunos pares para mudarse cuando estén húmedos: de este modo el sudor no llegará hasta el corsé, ni menos hasta el vestido: no estará sobre la piel el tiempo que necesita para enfriarse, y su evaporacion asi favorecida no tardará en ser menos incómoda: el contacto del lienzo blanco, sin ser frio, es suficiente à veces para detenerlo. Los baños son tambien muy útiles porque facilitan-

do la transpiracion general, disminuyen la de los sobacos. Si estos remedios no son suficientes (lo que solo puede suceder en caso de un flujo estraordinario de sudor) podrán lavarse tambien en la noche y salpicarse con polvos de lirio de Florencia que absorveràn el sudor. Esta última práctica es sobretodo útil para aquellas cuyo sudor huela.

El de las manos es menos desagradable, pero no deja de serlo, porque empaña la labor y empuerca sumamente los guantes. Se le puede tambien combatir con la limpieza, y polvoreando las manos de tiempo en tiempo con polvos muy secos de pasta de almendra.

Falta solo tratar del de los pies. Este va casi siempre acompañado de un hedor insoportable, principal razon para tomar todas las precauciones propias para librarse de tamaña incomodidad.

La señora que quiera conseguirlo, deberà lavarlos con agua tíbia noche y mañana, usar medias blancas, llevar y mudarse cada mañana escarpines de batista, ó percala muy fina, para que el pié no abulte demasiado, y tener en los zapatos una suela de lienzo de algodon velludo, como la bayeta de esta materia, que mudará con frecuencia à fin de que absuerva el sudor, rociándola con agua de colonia, espíritu de espliego, de menta, ú otras.

Con estas precauciones el mal olor de los pies irá en dismìnucion, y desaparecerá bien pronto. No aconsejo el uso de una suela de tafetan engomado porque resfria demasíado el pié. Es tambien un escelente medio el polvorear los pies con polvo de alumbre quemado. Este absorve el mal olor, sin que dificulte la transpiracion.

Las señoras que lean esta obra y

estén sugetas á esta ecsalacion incómoda, no creo encuentren cara, por causa de estas minuciosidades, la cura de una verdadera enfermedad.

Régimen contra la falta de carnes.

La falta total de rotundidad en las formas, la piel amarilla, los ojos hundidos y con ojeras, las megillas consumidas, la nariz afilada de un modo ridículo, el cuello largo y descubriendo todas las articulaciones; he aquí los efectos de una estremada falta de carnes, con la cual, por bien formada que sea una señora y por mas buenas que tenga las facciones, jamás dejará de ser fea.

Las causas mas ordinarias de esta magrez son las enfermedades agudas, los cuidados profundos, el trasnochar demasiado, sea por placer ó por necesidad, y una disposicion del

temperamento. El tiempo, la calma de espìritu, y una sábia distribucion del dia curan la magrez que proviene de las primeras causas; pero la que procede de la ùltima ecsige un cuidado especial.

Luego que una señora se haya resuelto á tomar carnes, debe apartar de sì todo proyecto de quehaceres, todas las agitaciones apasíonadas y todas las reflecsiones serias, ò demasiado largas. Es indispensable el evitar todo cuidado con particular atencion. No hará sino muy poco ejercicio, procurará dormir mucho, á lo menos diez horas por dia, tomará al levantarse una jícara de chocolate con satirion de Persia, mezclado con dos yemas de huevo; algunas horas despues comerà aves blancas, cordero, ternera bien gorda, ó buey muy sustancioso: estas carnes deben ser cocidas al asador, ò á las parrillas, à fin de que no se evaporen

sus principios nutritivos. Si come algun guisado, deberá tener muy poca especia, y mucha substancia.

El arroz, la fécula de la patata cocidas en buenos caldos, el agua de harina de avena, mezclada con crema, leche de almendras poco azucarada pero realzada con algunas gotas de azahár, ò flor de naràngo, es lo que deberá tomar en el intermedio de sus comidas que deberán ser frecuentes.

Es muy esencial beber el agua pura, ò apenas teñida, abstenerse de frutas ácidas, licores, thé, y café. El chocolate de castañas (véase el *manual del Botillero*), huevos con leche, las cremas de chocolate, y el queso de crema, deberàn ser las solas variaciones de sus manjares.

Antes de la comida tomará cada dia un baño sin moverse en manera alguna: despues de un cuarto de hora, se confortarà con un buen

caldo, transcurrido otro, saldrá del baño, se pondrá encima de un sofà, tomarà una jìcara de chocolate, y se dormirá hasta el momento de sentarse à la mesa, en la que procurarà hablar y reir mientras coma para escitar el apetito, y favorecer la digestion. Deberà estàr siempre echada sobre un canapé ó cama, à media luz, al fresco, entregàndose al *far niente*.

Remedio contra el esceso de gordura.

Si la magrez escesiva es fea, no lo es menos una gordura estremada. La muger asi gorda no es sino una masa pesada disforme, cuyos movimientos son siempre comprimidos, ridículos, y muchas veces dolorosos. Yo no sé que particularidad se difunde en esas formas gruesas, que el alma parece como embotada, los ojos se

achican, las facciones no se reparan, al paso que el olor fétido de una superabundante transpiracion acaba de inspirar el mayor disgusto.

Para desembarazarse de este esceso de gordura, deberà tomarse un régimen opuesto al anterior, pasear mucho, trasnochar, comer poco, hablar, menearse, y estudiar mucho. Tomar alimentos ligeros, ácidos, cargados de especia, azucarados, aromatizados, no comer carne, pan, legumbres harinosas, caldos ni leche, tomar con preferencia à toda otra cosa frutas secas, saladas, ò confituras, hacer solas dos comidas por dia, ponerse al trabajo luego de haber comido, y comer pastillas aromatizadas para escupir con frecuencia.

Remedio contra el grosor del cuello.

Las aguas de muchos parages co-

mo Molins Dermon (1) tienen la propiedad de volver gruesos los cuellos de muchas personas. La mala costumbre de llevar demasiado ajustadas las pañoletas ò tocas contribuye mucho á ello, y hasta puede producir, ella sola, esta incomodidad. Semejante hinchazon no solo quita toda la gracia al cuello, sino que se asemeja à una *papera* é inspira el mismo disgusto. Estoy cierta que se puede remediar llevando, durante la noche, un collar muy espeso de sal comun cerrada entre dos tafetanes, teniendo la precaucion de que este corbatin no ajuste demasiado, que entonces aumentaria la indisposicion.

(1) En Cataluña, en la parte de los Pirineos, hay muchos rios que tienen la misma propiedad, sobretodo en Pardinas, Setcasas etc. etc.

Remedio contra las cuerdas del cuello.

TODAS conocemos, señoras, esta denominacion vulgar, que un médico no entendiera jamàs. Las cuerdas del cuello, ò en el cuello, son los órganos de las articulaciones, de la respiracion, de los músculos principales y de la voz, salidos de su centro. Entonces no hay blancura, redondez, ni gracia en el cuello. Si este efecto proviene de la magrez debe recurrirse al régimen para engordar, si (lo que es mas comun) procede del hábito defectuoso de levantar demasiado la voz cuando se habla, convendrà abstenerse de pronunciar discursos largos, de gritar, y cantar, fregando cada dia el cuello con aceyte de oliva, aromatizado ligeramente. Si esto no basta convendrá llevar siempre pañoletas subidas.

En los movimientos apasionados, como de la còlera, el cuello se hincha, y se echan de ver las articulaciones; los movimientos frecuentes del cuello contribuyen tambien á encordarle. Mis lectoras pueden facilmente conocer lo que deben practicar.

Remedio contra los defectos de las OREJAS.

Las orejas, de las cuales se hace poco caso, cuando se describe la hermosura de una muger, contribuyen mas de lo que se cree á hacer agradable el todo. Las orejas secas, pálidas, y aplastadas demasiado separadas de la cabeza, ó largas y caidas, desfiguran à una persona por mas bella que sea, sin que se perciba la causa: vamos á remediarlo.

La señora que tenga las orejas aplastadas, tendrà sumo cuidado en

no pasar los cordones de sus gorros cuando se los ata, por encima de ellas: á mas de esto, por la noche deberá levantar su concha, ó cavidad con un poco de algodon, y si añade el cuidado de lavarlas en su esterior, y untar sus bordes con aceite fino, se reanimarà, y desarrollará la piel que parecia arrugada.

La que las tenga separadas, todas las noches deberá ajustarlas á la cabeza, y sugetarlas con una larga cinta: cuantas veces tome el sombrero ó gorro las aplastarà pasando encima la mano; y será tambien útil el hacer la misma operacion alguna vez durante el dia.

Las orejas separadas incomodan principalmente llevando sombrero, porque lo empujan adelante de un modo ridículo. Las orejas largas al contrario afean toda la hermosura de los rizos, y la composicion del pelo cuando se lleva la cabeza al aire. Con-

vendrá sugetarlas de noche con un pedazo de lienzo que se apretará ligeramente y levantarà tras de los costados del gorro.

Cuando las orejas ecsalan mal olor convendrá cada mañana y noche introducir en su interior un escarba-orejas envuelto en batista usada; lavar bien el esterior y fregar el borde con agua de colonia pura ó con muy poca agua.

Jamás deben usarse perfumes demasiado fuertes, porque fatigan insensiblemente los nervios.

Remedio contra los defectos de las CEJAS.

Cuando el pelo de las cejas es de un color blondo pagizo, deberà cortarse de tiempo en tiempo á fin de que creciendo lo tome mas obscúro. No se corre riesgo alguno, porque

la falta de este pelo casi blanco apénas será reparable.

Cuando las cejas solo llegan hasta la mitad del arco del ojo, ó cuando el pelo es muy claro, convendrà frotarlas en jabon mojado en aguardiente.

Si no son bastante arqueadas, se levantan, dirigiendo el pelo ácia lo alto de la frente, sin olvidar esta practica, cuando al peinarse se da á las cejas un poco de pomada.

El mayor defecto de este hermoso arco es el criar películas harinosas que hacen caer el pelo.

Para evitarlo tómese una esponja, empàpese en agua á la que se haya añadido antes un poco de esencia de jabon de tocador ò tintura de benjui, apriétense con ella, y lávense bien las cejas, cuidando de cerrar los ojos à fin de que no se introduzca en ellos el licor. Tambien pueden frotarse si se quiere con una tablilla de jabon de olor, humedecida con agua

aromàtica de benjui, enjugàndolas luego y pasando sobre ellos el dedo ligeramente bañado con aceite antiguo.

Medio para calmar el encendimiento é inflamacion de los PARPADOS.

Pueden evitarse facilmente el encendimiento é inflamacion de los párpados, llevando un velo verde en verano y en invierno un abanico del mismo color, pues la impresion de la llama es tan dañosa al ojo como la piel. Deberà modificarse la luz de un modo conveniente, no leer en caractéres demasiado pequeños, no trabajar con luz artificial labores muy finas, como encajes, bordados, etc, y sobretodo no coser ropas encarnadas ò negras. Si apesar de estas sabias precauciones los párpados se encienden é inflaman, se preparà una

lijera infusion de meliloto, y se bañaràn con ella los ojos antes de acostarse. Esta hierba que es de un olor fuerte y agradable, tiene la propiedad de suavizar la inflamacion del interior de aquellos. Al dia siguiente ya se esperimentará algun alivio, pero á los tres ó cuatro á mas tardar la operacion será completa. En caso contrario la inflamacion procederia de alguna causa interior, y entonces seria menester consultar al médico.

Remedio contra los cuerpos estraños que se introducen en los OJOS. Debilidad de la vista. Caida de las pestañas; su materia serosa y la gota de humor blanquizco que se manifiesta frecuentemente en el lagrimal del ojo.

La forma, el color, y sobretodo la espresion del ojo forman su principal hermosura; pero si no le acom-

pañan los accesorios, es decir faltando la limpieza en los párpados, y la fuerza, longitud y brillo en las pestañas, el ojo mas hermoso parecerà lleno de defectos. Insisto en ello porque esa especie de hermosura es enteramente voluntaria, pues que depende de la higíena y de la limpieza.

Primero: Cuando se ha introducido en los ojos algun cuerpo estraño, no deben frotarse, sino mirar al suelo largo tiempo y abrirlos y cerrarlos rapidamente.

Segundo: Si la vista se debilita momentáneamente debe bañarse con agua fria despues de comer y al acostarse. Villich médico ingles en una obra traducida por el señor Itart, encarga bañar de tiempo en tiempo el làbio superior à causa de su trabazon con el nervio óptico: aconseja tambien el esponer los ojos despues de haber comido al vapor del café hervido. Prefiere el uso de la espon-

ja mojada, aplicada á los ojos; à los baños con cucharas ò bañaderos. Debe para esto tenerse la cabeza boca arriba, y mientras que la esponja està encima de los ojos, abrirlos poco à poco y con precaucion, enjugandolos luego con una tela muy fina y blanca sin frotarlos.

A mas de esto es muy útil resguardarlos de los rayos luminosos, y de toda especie de esfuerzo.

El remedio que sigue es escelente para confortar la vista.

Mézclese caparrosa blanca (sulfate de zinch) seis granos (vale dos sueldos). Lirio de Florencia en polvo treinta y uno (idem).

Echense en un cuartillo de agua de rio, ciérrese bien la botella, métasela en un parage fresco, y se podrà usar à las 24 horas.

Como la debilidad de la vista sea casi siempre la causa de que los párpados se pongan colorados, será muy

útil el lavarlos con una esponja muy limpia humedecida en agua de meliloto. El ojo deberà mantenerse cerrado mientras dure la operacion.

Tercero: Si cae casualmente algun pelo de las pestañas y queda en el lagrimal del ojo, convendrá hacerlo quitar con delicadeza por medio de la persona que esté mas cerca, porque podria introducirse en el interior de la pupila y dar bastante que sufrir. Esta es la sola precaucion que se ha de tomar, á no ser que el pelo caiga cada quince dias en invierno, ó cada ocho en verano. Debe evitarse el estregar los ojos con la mano, porque nada magulla ni rompe el pelo tanto como esto.

La reparacion de las pestañas cuando aquel ha caido enteramente, no es posible, y su falta presenta los ojos de un aspecto mísero y desagradable: tomémos pues las precauciones posíbles para evitarlo. He dicho

ya que no se dében frotar los ojos con las manos, añado ahora que será muy útil lavar las pestañas con agua pura, ó aromatizada con algunas gotas de agua de colonia ó aguardiente. El modo de hacerlo es como sigue. Se cerrarán bien los ojos, y se pasará sobre su borde la punta de una esponja mojada con el líquido adoptado. Se bajarà y levantarà alternativamente el pelo con esta esponja, y luego se pondrà encima lo mas ligeramente que sea posible un pedazo de batista un tanto caliente. Esta pràctica lo fortalece.

Algunas personas han tenido la imprudencia de frotar el borde de las pestañas de que ha caido el pelo, con jabon, y este, introduciéndose en los ojos, les ha causado los mas insufribles dolores.

No serà malo tomar el hábito de pasar por encima de las pestañas el dedo índice, habiendo estendido an-

ticipadamente en su punta un poquito de pomada, del mismo modo que debe practicarse con las cejas.

Si no tienen las pestañas aquella ondulacion agradable que las hace tan pronto bajar ácia las megillas, como elevarse àcia la frente, se podrá, pero sin afectacion, pasar de tiempo en tiempo el índice estendido por encima del pàrpado superior, y á la larga se levantaràn.

Hemos finalmente llegado á las pestañas legañosas: es uno de los caràcteres mas desagradables de la fealdad y dejadéz. Procede ordinariamente de las enfermedades de los ojos, y entonces se hacen indispenbles los ausilios de la medicina, pero sin descuidar tampoco los de una limpieza suma. Cuando se sufre esa incomodidad, convendrà no solo lavar las pestañas, noche y mañana, y cuantas veces se apliquen los remedios indicados, sino tambien mi-

rarse muchas veces al espejo para ver si se han formado nuevas partículas serosas, y lavarlas en seguida, aun cuando no pueda hacerse otra cosa que verificarlo con una gota de agua. Por la mañana al dispertarse, generalmente las pestañas estàn pegadas entre si como engrudadas; no debe hacerse esfuerzo alguno para degajarlas ó separarlas, ni tocarlas con los dedos, porque se rompe el pelo indudablemente, à mas de que sin eso la materia serosa le hace caer.

A veces estàn tambien pegadas entre sí, sin ese líquido aparente. No deben tampoco despegarse con los dedos, ni despreciar la antecedente advertencia: los lavatorios indicados desembarazaràn facilmente de esta incomodidad.

Por mas que se ha hablado de las operaciones del tocador, nunca se ha tratado de la gota de humor del la-

grimal del ojo; con todo su presencia choca á la vista. Si está hinchada inspira una especie de asco. La costumbre de limpiar dicho lagrimal la evita; no obstante hay ocasiones en que sin sentir dolor alguno se presenta con frecuencia: podrà entonces de cuando en cuando acompañarse la punta del dedo índice al lagrimal, y quitar la legaña. Esta operacion es muy sencilla, con todo yo aconsejo que se practique cuando se está sola; pero habiendo compañia, me parece mas decente y límpio el quitarla con el pañuelo en lugar de aquel.

La dejadéz para una muger es lo mismo que la sospecha, de la cual debe temer hasta la sombra.

SEGUNDA PARTE.

CAPITULO VIII.

Del órden y limpieza que deben presidir los cuidados del TOCADOR.

La ventajosa opinion que tengo formada de mis lectoras no me permite sospechar que este capítulo les parezca minucioso ni superfluo. Sin duda la mayor parte de los cuidados que voy á aconsejarlas han pasado ya à ser una costumbre habitual en muchas de ellas, aunque tal vez en el gran número de aquellos hallarán alguno que ignoren: admitiendo la suposicion contraria tampoco temo fatigarlas, porque el órden tiene en si mismo un encanto tal, que llamarà, segun creo, su complacencia en

leer estos arreglos por mas que los practiquen cada dia. Y dado caso que no sea así, no dudo que me aprobaràn el haber puesto en órden estas lecciones, calculando lo útiles que puedan ser en general, y sobre todo el particular provecho que de su instruccion podrán sacar las doncellas dedicadas á su servicio.

Luego que una señora se haya peinado y lavado, limpiarà y pondrá en órden todos los útiles de que se haya servido.

Primero: Lavarà sus esponjas, chupàndolas en agua tíbia, y esprimiéndolas bien con las manos: las colgará en seguida en un rincon disimulado del gabinete en un clavo, por medio de un cordon que habrà pasado en cada una de ellas; en atencion à que à pesar de esta ablucion diária toman las esponjas al cabo de algun tiempo un color negruzco, las pondrà en remojo cada dos meses por

espacio de dos ó tres horas en agua natural mezclada con un poco de agua de paja: y luego las lavarà y esprimirà bien en agua caliente para quitar la de paja que podria perjudicar su cutis; puede tambien jabonarlas.

Segundo: Limpiarà en seguida sus peines y cepillos para el pelo. A este efecto colocarà sobre sus rodillas, ó sobre el tocador, la jofaina en que se lave las manos, tomarà uno de sus peines y un cepillo pequeño, introduciendo muchas veces las cerdas de este, entre los dientes de aquel, y cepillarà fuertemente sus dos lados; al momento verà salir del peine una grasa mas ó menos negruzca, que caerà en el barreño, colocado antes para recibirla. Muchas personas limpian sus peines sobre una toalla, pero no pudiendo esta servir para otra cosa, es multiplicar sin necesidad los lienzos del tocador, en lugar de que la

jofaina se limpia y enjuga al momento: luego que con el cepillo se haya limpiado el peine, se le frotarà bien con un trapo de lana de que hablaré mas abajo, á fin de conservarle tan brillante cual si fuera nuevo. Hecho esto se pasará repetidas veces el cepillo para el pelo sobre una servilleta ó esponja seca, se fregará bien su dorso con el trapo de lana para mantener el barniz, despues se le colocarà en el tocador apoyàndole sobre el dorso, y se clavarà en él el peine límpio, pero de manera que este no adelante mas que la estremidad de aquel. Lo mismo se practicarà con los demas peines, menos con el fino de marfil, en razon á que siendo las raices de arroz, de que està compuesto el cepillo, demasiado gruesas para la finura de sus dientes, se echaria á perder al momento. Podrá ponérsele à parte, metiéndole dentro una bolsa de tela. La costumbre de clavar los

peines en el cepillo, es muy útil, impide el que se caigan, que se rompan las puas, y contribuye à quitarles la grasa, porque las raices acaban de separar la que hubiera podido dejar el cepillo. Convendrà colocar los curvos en un cepillo redondo, aunque, sino le hay, pueden tambien clavarse sobre el ordinario.

El pequeño cepillo con el cual se limpian los peines, se empuerca con facilidad, y tanto, que al cabo de algun tiempo la caspa grasienta que les quita, pega sus cerdas como con engrudo, llena sus intervalos, y convierte el cepillo en un pedazo de madera: puede evitarse el que llegue à tal estado de porqueria; pero esto solo se logra limpiándole à su turno con un peine recio de box; cada vez que se peinen sus cerdas se las debe enjugar con un lienzo, y aun con todas estas precauciones se vé

una obligada à desmontar de tiempo en tiempo el cepillo, y hacerle hervir en una fuerte disolucion de jabon. He dicho que se desmonta el cepillo, porque està á este efecto compuesto de dos partes, el mango, y el plano en que se colocan las cerdas. Estas dos partes estàn unidas por medio de una rosca, y se desmontan facilmente, girando el plano de las cerdas à la izquierda: se le hace entonces hervir, se le pone como nuevo, y en seguida se le coloca el mango girando á la derecha.

No falta ya otra cosa mas que frotar los frascos, vasos, monda-dientes, pinzas del tocador, la navaja para cortar las uñas, en fin cada uno de los ùtiles de que se haya hecho uso; poner los papeles de los rizos en una caja de carton para volver á tomarlos á la noche hasta que estén usados; cerrar las cajas y paquetes que contengan los cosméticos que se con-

suman, (1) reunir las horquillas y colocarlas en los acericos, fregar y refregar con un lienzo los cordones negros que sirven para atar el pelo á fin de quitarles la grasa, plegar ò estender las toallas, y peinadores para enjugarlos y arreglarlo todo con órden en el tocador; luego se frota una ó dos veces el espejo en que se haya una limpiado la dentadura y compuesto etc. porque sobre todo sirviéndose de cepillo para los dientes, se habrá esparcido como una pequeña lluvia de color: segun el polvo que habrá cogido la punta de aquel, y aun valiéndose, como yo lo he aconsejado, de la esponja en lugar del cepillo, el vapor del aliento

(1) Conviene cubrir el pote de la pomada, ó ponerlo boca abajo en el fondo del cajoncito del tocador para que no se ecsale el olor. En invierno debe procurarse tenerla en un paraje caliente, porque la pomada se endurece, y á fuerza de acercarla muchas veces á la lumbre para ablandarla, pierde su frescura. Lo mismo sucede con los aceites.

del agua tíbia, y las particulas ó àtomos mugrientos que se esparcen, cuando se limpian los peines, ecsigen el que se frote bien el interior del tocador. La señora que no quiera tomar por sì todos estos cuidados, puede encargarlos à su doncella, pero debe presenciarlos; porque si se descuida alguna de las precauciones indicadas, se introduce el desaseo, y el desaseo es un cirmen en el tocador.

El manejo de los vestidos pide tambien alguna indicacion. Hablaré mas tarde del como se debe arreglar y disponer cada especie de ropa, traje ò vestido para conservarla mucho tiempo y fresca, y para poderla elegir y colocar comodamente: he dicho ya el modo de zahumarla sin perjudicar en lo mas mínimo las precauciones higìenicas.

Cuando una señora quiera vestirse, empezarà sacando todas las piezas que deba ponerse, y las colocarà

segun su clase encima de la cama, ò sobre un canapé ancho; las sayas desplegadas y estendidas à lo largo, la mantellina, capa, capoton, ó lo que sea, colocada por el mismo estilo, y el *chal* ó pañuelo grande, que estarà siempre doblado en cuadro en el armario, à fin de que el pliego diagonal que se le dà al ponérsele no forme un claro al sesgo, recibe entonces este pliego, y se le pone sobre una de las almohadas. Las medias sueltas al envés, los pies dentro la pierna, y la una junto à la otra: los zapatos al lado con su competente calzador: el corsé en medio de la cama al envés, uniendo sus espaldas de modo que aparezca al derecho, el cordon al pie de este en sortijas la una sobre la otra del mismo modo que dividen su algodon muchas mugeres que hacen calceta; la pañoleta plegada á lo largo al envés sobre la cama para no achuchar la

gorguera, ú otras guarniciones; la almilla puesta tambien à lo largo como el corsé al pié de este: si el cinturon es de lazos, se le quitaràn las arrugas, y se le pondrà de llano sobre la cama; si es con hevillas se pasarà la charnela dentro del ojal, procurando que los clavillos estén punta arriba, se le colocarà doblándole por medio, y poniendo sobre la cama la parte opuesta á la hevilla; el gorro se colocará por la parte trasera sobre la misma cama, evitando que no se machuquen las guarniciones y los lazos de las cintas: el pañuelo, ó doblado en cuadro, ó abierto de modo que presente sus ángulos conforme lo esplicaré mas abajo, ó desplegado y dispuesto como un cono de cañutitos, tanto si es bordado como si no; para mi es preferible este último modo por mas sencillo. El ridículo ó bolsa se pone cerca del pañuelo; sino es guarnecido, es ocioso el decir de

que manera: si està adornado con borlas, lazos ó dientes, ò si debe figurar como unos bollos, serà mejor colgarle en la empuñadura de la falleba de la ventana ó en el brazo de una silla, habiendo primero relevado con delicadeza sus adornos. Por lo que mira á los guantes, se soplan si son nuevos; ò se estiran los dedos si se han usado ya. El sombrero debe sacarse el último de su caja, y colocarle sobre un palo que tiene en grande la figura de un hongo, y que sirve solo á este objeto: en el acto de colocarle sobre la horma ó en el emboque, se le vicia y desfigura y se magullan sus bollos ú otros adornos; convendrá pues tomarlo delicadamente por alguna punta ò cinta para sacarlo de la caja, ó levantarlo de su palo, y si debe tener un velo unido á lo bajo de la horma, se le colocarà antes de ponérsele; pero si el velo no figura cana-

les ó muescas, se echarà encima del sombrero despues de puesto. Los aderezos estaràn en su caja hasta en el acto de ponérselos, en cuyo caso se les sacará à proporcion que sean necesarios.

Se disponen ó se mandan disponer asi las piezas del vestido, cuando una se viste de ceremonia: en lo ordinario, no se necesitan tantos cuidados; pero siempre serà útil obrar del mismo modo, porque si las ropas no están convenientemente preparadas segun su naturaleza, y segun el órden con que se visten, se achuchan, se enredan, se ajan, y causan mucha impaciencia y pérdida de tiempo. A medida que una señora se desnuda, debe estender sus vestidos sobre el canapé, cama ó sillon: volver à doblarlos, y colocarlos en los armarios y cómodas, como esplicaré mas abajo: si han de servir los mismos vestidos á la mañana siguiente, los pondrá en prensa, una pieza encima de otra en

el asiento de una silla del modo siguiente: las basquiñas interiores dobladas en cuatro pliegues, la esterior del mismo modo á menos que esté guarnecida con bollos ú otra cosa almidonada ó resalida, porque entonces deberá estenderla sobre el respaldo del sillon: el *chal* plegado segun su magnitud en dos ó cuatro pliegues, dejándolo doblado diagonálmente como se halla, la pañoleta colgada à menos que sea de tela de lino, ó beatilla, el corsè arrollado, con el cordon al lado en un ovillo volante ò bien en sortijas la una sobre otra como un bucle; el cinturon plegado ó rollado; las medias plegadas en doble la una sobre la otra; y los zapatos colocados juntos en el suelo, al pie de la silla, con los cordones metidos dentro para que no se enreden en los pies. Por este medio se evitan los accidentes que deterioran los objetos: los vestidos vienen por su

órden á la mano, y la habitacion aunque entonces diferentemente arreglada, està tan límpia cual si fuese de dia.

Los vestidos de noche deben ser colocados con el mismo órden. La almilla en cuatro pliegues con las mangas dobladas sobre si mismas, y la camisa de dormir por el mismo estilo, despues la gorra y la cinta para sugetarla, plegadas al través, colocadas sobre la almilla. Si la estacion, el hábito, ó alguna indisposicion obligan à alguna señora à ponerse de noche un pañuelo de muselina en doble sobre la almilla ò camisa, debe plegarle en cuadro, y colocarle antes que la gorra: es mejor el doblarle y desdoblarle cada noche y cada mañana, que dejarle con el pliego diagonal; porque asi doblado continuamente, no tardaria en producir un claro y este en rasgarse.

Deberá tener cerca de los vestidos

de noche, pero en un parage separado, un lienzo cuadrado como un pañuelo, ó una servilleta para enjugarse los pies: este uso es sobre todo indispensable à las señoras á quienes les sudan mucho. Este lienzo debe mudarse con frecuencia.

Aunque los vestidos de dia hayan sido á la noche doblados y arreglados por su órden, serà útil prepararlos de nuevo à la mañana: se desplegaràn y sacudiràn en la ventana la basquiña, guarda-pies y enaguas para quitarlas el polvo; si son de ropas de lana, se las sacudirà con una varita; si tienen algun falso pliegue se aplancharà, no obstante si este es en los guarda-pies ú enaguas bastarà el pasar y repasar la mano sobre aquel, poniendo encima alguna cosa pesada como un libro grande: se observarà al mismo tiempo si los vestidos tienen alguna mancha, y en este caso se quitarà en seguida segun los

procedimientos ordinarios (1). Se ecsaminarà tambien si hay que dar alguna puntada en los broches, cordones, guarniciones y demas que necesitan de una frecuente recomposicion, y se verificarà al momento; se reparará tambien si la pañoleta y el gorro son magullados, porque por poco que los cañutos de las guarniciones estén desarreglados, deben volver á aplancharse. Por lo demas las señoras límpias y elegantes tienen el hàbito de hacerse aplanchar sus vestidos (escepto los de seda y lana) pañuelos y gorros cada vez que se los ponen.

Deberàn sacudirse bien las medias, cojiéndolas en la mano para mejor quitar el polvo. Este trabajo es inútil en verano, en que deben cambiarse cada dia; pero en el otoño é invierno es indispensable. Las perso-

(1) Véase el tratado de *manual de economia domestica, ó el del tintorero quita manchas.*

nas que pueden llevar dos dias las medias en verano, no deben faltar en el segundo à limpiarlas como acabo de esplicar.

Los zapatos ecsijen un particular cuidado. Deben cepillarse cada mañana, aun cuando no se haya salido el dia antes, y rascarse la parte esterior de la suela con una navaja, para quitar las porquerias que se pegan en ella mas ó menos. De tiempo en tiempo deberà ecsaminarse si su cordon y ribete, principalmente en la parte del talon y encima del pié, estàn en buen estado; en caso de que no sea así, se recompondràn al momento (1). La suela volante que se halla en su interior ecsije tambien alguna atencion: cuando ha tomado un color amarillo, ó se ha como arrugado, hay que quitarla y reemplazarla con otra de piel blanca, (la

(1) Véase para la reparacion de los zapatos el *manual de economia doméstica.*

de los brazos de los guantes largos que està aun muy límpia cuando estàn ya puercos los dedos, y que casi para nada sirve, puede utilizarse para esto) que se pegará al zapato por medio de cola que se le pondrà en muy pequeña cantidad. La señora que sude mucho de pies, deberá con frecuencia cambiarlas.

Ecsaminarà si alguna parte del corsé està embebida de sudor, si el bolsillo cosido para su palillo està arrugado ò rasgado, y procurarà recomponerle, si el mal lo permite. Este ecsamen podrà hacerlo cada doce ó quince dias, segun el tiempo y la fuerza de su transpiracion (1).

En esta segunda preparacion de los vestidos de diá creo haber pasado revista à cuanto puede serles concerniente. Por lo que toca á los de

(1) Cuando se cose ò se borda, se llena una de hilillos, sobre todo si se está vestida de seda ó lana: deberán quitarse ecsactamente.

la mañana, que se toman al levantarse, han debido ser colocados à la noche sobre una silla al pie de la cama, cuando ésta se ha desplegado; aunque sean ordinarios deben ser limpios; despues de haberse peinado se les deja para vestirse, deben sacudirse à la ventana y doblarse de nuevo, à menos que se prefiera suspenderles en un pequeño gabinete cerca del guarda-ropas. Esto depende del local.

Por la misma razon que deben tomarse precauciones higíenicas para evitar los remedios, serà útil tener la costumbre de limpiar diariamente y mantener los efectos, lienzo y aderezos, para evitar las grandes recomposiciones y limpiaduras costosas. Asi, limpiando cada dia las ropas de *merinos* no hay que darlas con la vara; quitando al momento las manchas de los vestidos no hay necesidad de los medios complicados como el azufre,

los ácidos, la esencia de trementina etc., porque la simple ablucion de jabon basta casi siempre para quitar las manchas recientes. Se evita tambien la alteracion que estas substancias ó medios ocasionan á las ropas, y se ahorra el salario del quita-manchas. Si se surce luego el mas pequeño agujero, ó el mas simple claro del lienzo, se retarda considerablemente la necesidad de echar piezas, ó mejor de hacer piezas el vestido. En fin limpiando frecuentemente las joyas se ahorra tambien la incomodidad de tener que hacerlo con jabon ú otros ingredientes, que siempre las deterioran un tanto, y aquello no requiere mas cuidado que enjugarlas bien con un pedazo de piel fina y límpia (la del brazo de los guantes largos cuando no pueden servir) y si se las quiere poner muy brillantes pueden frotarse de tiempo en tiempo con papel quemado.

Las piezas de acero se conservan de la misma manera. Deberá tenerse la precaucion, para evitar el moho, de limpiar la hebilla, brazaletes, cadena, y sobre todo la cerradura del ridículo, cuando se haya salido de casa en tiempo húmedo ò lluvioso. Si apesar de estas precauciones toman alguna mancha mohosa, se quita al momento frotándolas con papel *lucidónico* ó con un poco de aceite de olivas hervido con hollin.

Al quitarse el reloj, se le colgará en el gancho dorado, colocado á este fin en el rincon de la chimenea francesa. No obstante como sucede con frecuencia que el reloj se gira, y que el cristal puede dar contra la pared, será útil usar las relojeras inventadas últimamente. Estas son una especie de cajas de madera fina que tienen la forma de un pequeño reclinatorio para arrodillarse. En la parte superior y en el lado cuadrado hay un pe-

queño vacio redondo aforrado en terciopelo para recibir el reloj y librarle de todo golpe ó rozadura.

Las precauciones que deben tomarse para la conservacion de los sombreros, se reducen á bien poca cosa. Si el viento ó algun golpe ó presion ha magullado los adornos y las flores, se relevaràn ligeramente unos y otras, tomàndolos delicadamente con las puntas de los dedos, pero las últimas ecsijen mayores detalles; se apretarán (si se puede) los pétalos ú hojas, juntando sobre la palma de la mano la flor que va redondeàndose à proporcion que se levantan, de este modo se van acercando los pétalos apartados, y luego que se quita la mano se sopla ligeramente sobre la flor, que vuelve á tomar su forma primera. Si algunos pétalos no quisiesen enderezarse, se les tomarà con unas pequeñas pinzas de florista, ó con las del tocador sino hubiese

otras, se les unirá poniendo en caso de necesidad un poquitisimo de engrudo en el punto de insercion del pètalo. Este es el procedimiento que emplean las floristas para acabar de dar gracia à sus flores, ó para enderezarlas en caso de algun accidente. Si las hojas estàn despegadas, bastarà el poner en medio de su estremo inferior por la parte interna un poco de cola, ù oblea blanca ó verde, y apretarlas delicadamente sobre el pedúnculo. He visto à las floristas recomponerlas asì. Hablaré mas abajo del modo de cuidar y refrescar las flores artificiales. Al presente las considero únicamente como adorno del sombrero. En cuanto à las plumas, lo mismo si parecen ò no mojadas, es de absoluta necesidad cuando una señora ha salido de casa, con lluvia ò humedad, arrimarlas lo mas que sea posible à la lumbre (el calor de uno de los conduc-

tos del humo de la estufa es preferible, en razon á que no se corre riesgo de quemarlas), para que se vaya evaporando la humedad, y á medida que irán calentándose, se las verá enderezarse y desarrollar sus barbillas. Con esta precaucion, solo muy de tarde en tarde habrá necesidad de hacerlas rizar, lo que es en realidad una ventaja, porque esta operacion las rompe, y durante muchos dias las dà una cierta figura àspera y ordinaria.

Si los chales y velos han sido mojados ò tan solo humedecidos, convendrá, cuando estén enjutos, aplancharles sobre un papel sin cola. Si no se hiciese así parecerian manoseados y empañados. Cuando los guantes estén humedecidos, sea por el súdor ó por la humedad, no deben doblarse como se hace ordinariamente, al contrario se les estenderá y se pasarà por el interior de los dedos la

media caña un tanto caliente, à fin de no alterar los colores ni arrugar la piel. Será útil esperar que estén medio enjutos. A los guantes que no tienen lustre se les limpia frotándolos con pan duro, como se hace para borrar un dibujo; y luego se fregan con un paño muy blanco. Este modo de lavar produce tambien su efecto en los guantes de lustre, pero ni con mucho como en los primeros.

Voy á tratar ahora del modo de colocar convenientemente, y preservar de toda alteracion cada especie de lienzo, vestidos y trajes que componen un guarda-ropas asurtido. La mayor parte de mis indicaciones para plegar las ropas, parecen pertenecer à las aplanchadoras; pero es siempre útil el conocer los mejores medios de tenerlo todo en órden, y no hallarse una atajada para volver à su lugar los objetos cuando los ha sacado para recomponerlos.

Modo de plegar y arreglar las camisas de dia.

Se las plega primero à lo largo en dos, á un mismo tiempo se recogen las puntas y mangas; y se las dá otra doblez. Luego que se han plegado en cuatro á lo largo, se doblan transversalmente de modo que el doblado de abajo siente sobre los hombrillos, y se concluye doblándolas por el mismo estilo otra vez. De este modo una camisa está plegada en cuatro, tanto à lo làrgo como à lo ancho. A las de noche se las dobla en seis á lo largo, colocándo las mangas entre los pliegues, y en cuatro al través. Se mete debajo del último el cuello doblado en cuatro si es de la hechura de una valona; pero si es alto se le hace despasar las partidas recogidas. *Las almillas.* El modo de

plegarlas es complicado. Se doblan las espaldas á lo largo por mitad, y se las pone entre las dos delanteras de modo que su mitad se halle al igual de sus orillas. Esta maniobra redobla ecsactamente la almilla, poniendo todas sus partes las unas sobre las otras. A las mangas colocadas la una encima de la otra se las dá tres dobleces poco mas ó menos de la misma longitud, empezando por abajo; se dobla en seguida la almilla á lo largo colocando la parte inferior del brazo sobre las delanteras: se las sienta sobre ellas, de modo que partiendo del cuello en que tocan sus arrugas, no se estiendan mas que hasta la mitad de transversal de la misma, el cuello sea de la forma que sea, se dobla en cuatro partes si es ancho, y en dos si estrecho, se le sienta sobre las mangas y se cubre el todo con la segunda mitad transversal de la almilla que

presenta un cuadro perfecto.

Los guarda-pies. Se plega la delantera en su longitud, del ancho de unas siete ù ocho pulgadas, un poco antes del punto en que empieza el sesgo, se ponen en seguida las puntas sobre este pliegue de modo que el sesgo no lo parezca mas; despues se dobla la parte trasera en dos ó tres segun su ancho, de manera que esté igual á la delantera plegada. Hecho esto se dobla transversalmente el guarda-pies ó enaguas en tres por la parte de delante, y empezando por arriba para reunir los cordones y esconder las arrugas de la cintura en medio de este pliegue transversal; y entonces el jubon del cual solo se vé la parte trasera presenta un cuadrilongo.

Los pañuelos. Se les plega en general muy sencillamente. Es un trozo cuadrado doblado en cuatro por todos lados, pero quiere algun cuidado

cuando por ser bordado se desea que presente sus àngulos. Cuando el pañuelo está doblado en cuatro por un lado, se le coloca al través sobre una mesa, se dobla àcia la izquierda la mitad transversal en tres partes la una sobre la otra, de modo que esto dá al esterior tres pliegues y al interior dos, y la parte de los àngulos del pañuelo, y se repite à la derecha la misma operacion. De este modo los àngulos se hallan juntos, aunque no bastante à la vista, y de consiguiente continuaré en seguida el modo con que los doblan las mercaderas para ostentar los bordados. Cuando los tienen plegados en cuatro á lo largo, vuelven sobre el borde opuesto al pliegue la orilla que se halla encima, y despues doblan el pañuelo conforme he esplicado antes: de esto resulta que las cuatro esquinas ó àngulos bordados forman un cuadro compuesto de cuatro cuadri-

tos iguales y adornados con el bordado. Se dobla despues si se quiere sobre si mismo, y parece entonces plegado como otro pañuelo cualquiera. Del mismo modo se doblan los de batista estampada.

Las basquiñas. La forma de sus guarniciones y la calidad de sus ropas determinan el modo de plegarlas. Si sus guarniciones son relevantes ò si su ropa es engomada, se las colgarà en un armario, ó guarda-ropas, pasando las mangas en una especie de baston cuadrado de cerca unas quince pulgadas de largo, redondeado por los cabos, y suspendido por la mitad con el ausilio de un gancho de hierro en una varilla del mismo metal ò de madera fuerte, que pasa transversalmente de un estremo à otro del armario. Los vestidos pendientes de esa percha (asi se llaman estos instrumentos) no deben estar muy unidos, á fin de que las guar-

niciones puedan verse con facilidad, y que las basquiñas cuelguen sin estar comprimidas. Este medio es muy útil, no solo para conservar las guarniciones de abajo, sino tambien las de las mangas y talle, si las hay. Cuando estas son lisas como entre dos, pliegues, tiras al sesgo, presillas etc., se las puede colocar en una cómoda, plegàndolas lo mismo que un guarda-pies con sola esta diferencia. Cuando la basquiña està plegada á lo largo se coloca una parte trasera del cuerpo en el medio de la delantera, por el estilo de las almillas, y la otra parte trasera està entonces entre las dos mangas; luego se dobla la basquiña en dos, y se vuelve el talle sobre lo alto de la tira de detràs apartando bien las arrugas que forma. Por este medio no se presenta mas que la delantera del cuerpo, el cual queda pronto oculto en parte por medio de las maugas que se colocan

encima, unidas à veces con un alfilerito como hacen las lavanderas de ropas finas, y se doblan en dos si acaso son bastante largas. La basquiña está en algun modo doblada en tres, pues que el cuerpo forma el tercer pliegue. Muchas personas le doblan en dos, contando el cuerpo que en lugar de volver sobre lo alto del detras ponen à la vista, como tambien las mangas sobre el bajo de esta tira. Este modo es preferible en razon á que no permite tantos falsos pligues, pero tambien necesita mayor espacio. Se puede ahorrar un tanto colocando en un mismo cajon lo bajo de un vestido sobre lo alto de otro. *Las pañoletas congorgueras y las papelinas almidonadas ó aplanchadas en guarniciones*, se las coloca ordinariamente de llano en el cajon de lo alto de la cómoda que es generalmente menos profundo que los demas ò dentro de cajas de car-

ton planas. Las primeras ecsigen que las dos partes delanteras inmediatas al brazo sean plegadas sobre las traseras si el cuello es montante: cuando es doblado, las pañoletas se plegan en dos, si el cuello es guarnecido, ó en cuatro sino lo es, pero siempre à lo largo. Las papelinas se doblan de modo que el detras parece pegado al delante, porque las dos baberas ó carrilleras se ven á un mismo tiempo. Se podria, si es lícito esplicarse así, llamar esto *plegar de cara* como *plegar de perfil*, cuando la papelina doblada de un lado, no presenta sino solo una carrillera. Esto depende de la voluntad, pero lo que importa esplicar es el como podrian reemplazarse las numerosas y embarazosas cajas que estos objetos requieren. Como no puede colocarse sino un solo órden en cada caja ó cajon, y no deben estar apretados, no es dificil conocer cuanto lugar hayan

menester. Podria evitarse el multiplicar los cartones sirviéndose habitualmente de aquellas cajas llenas de cintas de hilo tirantes y cruzadas, que forman muchos pisos sobre cada uno de los cuales se colocan las gorgueras y papelinas para transportarlas. Cada alto ó piso sostenido por medio de unas listas adecuadas á la caja se quita facilmente por medio de un lazo de cinta de hilo colocado en los dos estremos del piso. Como no se trata de embalar pañoletas, y de otra parte estas cajas tienen un precio subido, se puede cómodamente hacer componer una grande caja de carton con cintas por el estilo indicado. Los gorros de dormir se pliegan al través en dos, relevando las carrilleras y escondiendo los cordones entre los pliegues. Los *chales* como lo he manifestado al principio de este capítulo se doblan siempre en cuatro sea cual fuere su dimension, se pueden y de-

ben suspender los cachemires en la percha.

Las *medias* puestas la una sobre la otra se rollan como todas sabemos; así nada dirè sobre este punto, solo observaré que presentando las medias arrolladas dos caras diferentes la parte del pliegue y la de los ribetes ò dobladillos, puede aprovecharse de esta disposicion para distinguir las medias compuestas de las que no lo son. Todas las que están en buen estado se colocaràn con el ribete arriba, y las que deban recomponerse al contrario apoyadas sobre el ribete, y presentando el pliegue. Por este medio al vestirse se evitarà el desplegar muchos pares de medias para encontrar uno que esté corriente al mismo tiempo que se veràn de una ojeada, cuando se quiera, las que deban componerse.

Se pondrà en el ribete de cada media, cerca del punto de la costura

un cordon ó cinta de unas tres pulgadas de largo. El fin de esta medida es el unirlas para lavarlas y preservarlas de los tijeretazos que las prodigan las lavanderas al desconserlas. (Véase el *manual de economia doméstica*).

En cuanto á los zapatos nada tengo que aconsejar, sino que se tengan algunas hormas de madera de las que se sirven los zapateros, para meterlos en ellas, cuando el uso ó el agua las hayan desfigurado. Tambien siryen para agrandar los zapatos demasiado ajustados.

Pasemos ahora à los accesorios del tocador. Nos ocupan al presente los cinturones. Si forman como bollos se les suspenderá con un alfiler, para esto serà útil el estender algunas cintas de hilo en cruz del un estremo al otro de la caja, y se clavarà en ellas el alfiler; de este modo los cabos del cinturon no se magulla-

ràn, y las càscaras ò bollos estaràn convenientemente hinchados. Si el cinturon es solo una cinta sencilla se la rollará en un palito ó pedacito de carton, igual á los de que se sirven al mismo fin los mercaderes. Por lo demas, lo mismo en esto que en otras cosas, es lo mejor en cuanto sea posible ìmitar à estos, y à los fabricantes. Siguiendo el mismo principio aconsejo à mis lectoras el que cuelguen las flores que llevan en el pelo, como lo verifican las floristas con sus ramilletes y con las flores de que los componen, à proporcion que las yan finalizando: forman un pequeño gancho al estremo del tronco, que enganchan con un hilo bramante estendido al través de la mesa en que trabajan: lo hacen así, para evitar el contacto de las flores con cualquier objeto, y aun dejan un grande trecho entre flor y flor para que no puedan tocarse. La esperiencia

demuestra que tienen razon, porque las guirnaldas, y ramilletes acostumbran á marchitarse mas en sus cajas que llevándolas muchas veces. Será pues muy necesario el colocar bramantes ó presillas redondas en una media caja de sombrero, y poner en ellas las flores como lo ejecutan las floristas; este método tendrà otra ventaja. Los ramilletes asi enganchados tienen sus flores colgantes ácia el fondo de la caja, y los papeles ó lienzos que se colocan sobre su cobertera para evitar la entrada del polvo, no las cambiarán ni podrán magullar las partes delicadas de aquellas. Las guirnaldas se cuelgan tambien por uno de sus cabos, como tambien las plumas ya sea en un atado ó bien de una en una. Las sombrillas ó para-aguas deben estar plegados con las dobleces diagonales, las unas sobre las otras, cuidando de que no tengan pliegue alguno falso. Si

tienen anillo de metal no se les pasarà porque los romperia ó á lo menos comprimiria el tafetan con sucesivo menoscabo; el forro ó funda dentro del cual debe meterse el quita-sol, cuando no sirve, mantendrà bastante sus pligues. Deberá siempre estenderse el para-aguas para que se enjugue con prontitud, á fin de que la humedad no rompa el tafetan. Se le mantendrà tambien límpio y brillante, fregando el tronco, el pié, y las estremidades metálicas de las ballenas con tripol mezclado con un poco de esencia de trementina, si son en cobre amarillo, pero si es blanqueado con un poco de *blanco de España*, mezclado con vinagre y agua.

Los abanicos deben ser plegados regularmente y colocados en su estuche. Luego que se vea que va á perderse alguna de sus partes, se la pegarà por medio de una barbilla de pluma mojada en una clara de

huevo ó en una ligera disolucion de goma arábiga.

Este capítulo todo entero de detalles minuciosos, pero muy útiles, dá margen aun á algunos mas. Encargaré ahora las precauciones que deben tomarse para evitar que el polvo penetre los objetos de que acabo de hablar.

No basta el tener armarios bien cerrados ni cajas que ajusten ecsactamente: es el polvo tan sútil que halla siempre medio de introducirse; esto es tan cierto que abriendo al cabo de algunos dias los cajones de una cómoda, ú otro mueble cualquiera, se vé que su borde interior está cubierto con una lijera capa de aquel. Este polvo no se detiene solo en el borde, de consiguiente es necesario estender sobre los obgetos contenidos en los cajones una toalla ó servilleta, y mejor papeles grandes sin cola, como mas propios para

retener el polvo. En las cajas de carton que ajustan mucho menos que los muebles, debe ponerse á la vez lienzo y papel, y aun muchas personas colocan en medio muchos trozos de uno y otro, lo que segun mi parecer es una precaucion superflua. Yo en semejantes casos obro del modo siguiente; pongo un papel de seda inmediato encima de los sombreros, pañoletas etc., luego coloco un lienzo sobre el borde de la caja de carton, la cierro bien y la cubro con una tela ordinaria. Pueden tambien colocarse sobre el papel de seda, velos de gasa magullada ó trozos de crespon; en fin cualquiera ropa lijera de las que no se blanquean jamas. Los vestidos colgados en la percha ecsijen tambien iguales precauciones. Se pegan juntas muchas hojas de papel, y se estienden sobre las mangas de las ropas: esta parte es la mas espuesta porque los

estremos de la percha la hacen salir á fuera, y la arriman á las puertas del armario. Despues de esto se coloca una varilla de hierro en el interior lo mas cerca que sea posible del techo y puertas del guarda-ropa, y se pone una cortina de todo su largo y ancho. Se asegura esta à la mano izquierda para que abriéndole y cerrándole á la derecha no se venga junto á la mano: se deberà procurar que cubra ecsactamente los vestidos, y cerrar del todo los armarios; esta cortina estorbarà la accion del polvo, del cual se cargarà tanto que al cabo de algun tiempo estará sumamente sucia. Conviene no esperar á que lo esté tanto para mudarla, porque al sacar los vestidos que ella proteje se sacudiria el polvo, el que caeria sobre estos.

Se arreglarà en montones en los armarios ó cómodas el lienzo segun sus clases, y de modo que venga á

la mano para sacarlo: es decir se colocaràn las piezas de los vestidos segun sus relaciones entre sí: supongámos las almillas cerca de las camisas, los guarda-pies al lado de aquellas, y asi lo demas. Convendrá separar cada docena de piezas iguales por medio de una cinta de color que se pone sobre el objeto ó pieza duodecima; ó bien se empieza á colocar la primera docena de camisas del lado en que estas piezas se doblan sobre si mismas, y en la segunda docena se pone la camisa del lado en que el dobladillo se halla reunido al bobillo, y hombrillos: las almillas, enaguas y demas se colocan por el mismo estilo, pero me parece que es preferible el reservar esta especie de colocacion para reconocer el lienzo recompuesto ó el que acaba de limpiarse, y que no deberà servir hasta mas tarde. Estas habitudes son muy útiles para conservar el lienzo en òr-

den, que sin ellas seria pronto turbado.

Mediante el papel y cortina con que se guarnecen las cómodas y armarios, se puede sin inconveniente alguno tener mucho lienzo límpio á la vez. Pero no sucede lo mismo con las ropas almidonadas, en razon á que el almìdon las rompe. Con todo no deben dejarse los gorros y pañoletas con la grasa, porque las dá un color amarillo, y las gasta mucho. Debe tomarse un término medio: no se mandarán limpiar las pañoletas sino á proporcion que sean necesarias, y se pasaràn por agua las que estén puercas para esperar su turno. Esta sencilla operacion quita la inmundicia antes que la ropa se haya impregnado de ella, detiene sus progresos y contribuye mucho á que quede blanca.

El mismo medio evita el embarazo en que se halla una en invier-

no con respecto à las ropas de verano; porque si las hace poner en la colada, por mas que estén bien colocadas y cubiertas, toman siempre un color amarillo, y frecuentemente hay que mandarlas lavar en la primavera sin haberlas usado: si no se las limpia, la grasa las pone todavia mas amarillas, y las gasta mucho mas. Pasàndolas por agua, como he dicho antes, no hay que tenier: à mas las ropas asi lavadas dejan un espacio libre á los demas objetos, porque se las puede plegar y poner en paquetes en un rincon del armario. Esta habitud de pasar la ropa por agua debe estenderse à todo el lienzo, sino se le da frecuentemente à la lavandera, ó si se hace la colada en casa; y si el lienzo se vuelve amarillo con el tiempo, es porque se descuida esta tan saludable precaucion. Como lo he dicho ya hablando de las pañoletas, nada de-

tiene tanto los progresos de la mugre, ni la separa tanto de las ropas. Por este medio se evita tambíen el tener que hacer la legía muy fuerte, y el haber de frotar con esfuerzo el lienzo al jabonarlo, operaciones ambas que rompen los hilos. Debe pues tenerse cuidado, al quitarse las ropas, de hacerlas pasar por agua tíbia en invierno y fria en verano, se las enjuaga un poco, y luego se estienden en la guardilla, desvan ò donde se pueda. Serà muy útil para encontrar el lienzo por su órden cuando se le quiera lavar, el poner separadas todas las piezas de una clase. (Véase el *manual de economia doméstica.*)

CAPITULO IX.

Arte de componerse la CABEZA, acordonarse el CORSÉ, *vestirse, y calzar agradablemente.*

Las señoras, cuyas facultades pecuniarias no las permitan tener diariamente un peluquero asalariado para peinarlas y ponerlas el tocado, ó solamente una criada para arreglarlas el pelo, forman la clase mas numerosa, y cuando escribiese este arte solo para ellas, seria ciertamente muy útil; pero podrà tambien servir à las personas opulentas. Se sale algun tiempo al campo en casa de algun amigo; no se puede llevar consigo la criada; un dia de gran reunion el peluquero falta à su palabra; la camarista està muy ocupada; en lu-

gar de esperar, impacientarse y llegar demasiado tarde à la tertulia, se resuelve, se compone una misma, y se está contenta de haberlo hecho.

Al tratar de la conservacion del pelo he dicho ya cuanto conviene evitar el pasar el hierro por los bucles: reitero la misma prohibicion; pero para que se me pueda obedecer, conviene disponerlos de modo que se rizen con facilidad, y que los rizos duren mucho tiempo: esto se logrará teniendo el pelo cortado y empapelado convenientemente.

A unas tres pulgadas de la frente se parte el pelo de una oreja á la otra. Se figura una línea recta, y se echa detras ó delante todo el pelo que pasa mas de esta línea ó raya transversal.

En seguida se traza una nueva línea en medio de la otra: esta raya longitudinal se halla en medio de la frente: algunas personas la forman

al lado: no aconsejo el que se las imite, porque es una moda mènos elegante que vana. Se corta en seguida el pelo asi partido en la frente, y en razon à que estarà como encojido por el rizado, se le deja bastante largo, porque sin rizar debè llegar à media mejilla: por lo demas, se conocerá que esta medida es aproximativa, y que ni el pelo que cae por el medio de la frente, ni el que està cerca de las orejas llegan ecsactamente á ella. A mas de esto no todo es igual: los bucles deben estar formados â dos òrdenes: el superior colocado al pie de la línea, ecsije que el pelo sea un tanto mas corto à fin de que sus bucles no se confundan con los del òrden inferior; aunque esta diferencia debe ser muy poca, y ha de consistir especialmente en el modo de poner los papeles, y de rizar el pelo. El de la frente no se corta como acostumbra á ha-

cerse con el de detrás para refrescárle. Este se corta con arte; es decir se toma una madeja de pelo entre el pulgar y el índice de la mano izquierda, y teniendo las tijeras un poco inclinadas à la derecha se le corta oblicuamente, y por decirlo así de uno en uno. De este modo la punta de cada bucle va en disminucion, en lugar de que si se cortaba en cuadro la punta seria gruesa, y no permitiria el rizado. Cuando se ha cortado por ese estilo à derecha é izquierda de la raya de la frente, se le envuelve en papeles como sigue: se corta un papel algo fuerte y fino, en trozos pequeños, en la forma de las puntas de las pañoletas. Se toma una madejita de pelo la mas vecina à la línea de la frente, y à la transversal; se la separa, se la pone bien lisa, se la pasa entre los dedos y se la rolla hasta la raiz en anillos colocados los unos

obre los otros. Se les sugeta con la mano izquierda en tanto que la derecha va á buscar un papel que luego coloca por su sesgo transversal bajo los anillos reunidos. Aquel debe llegar á la misma raiz del pelo, se le dobla ácia la izquierda, luego á la derecha sobre los anillos, y se concluye retorciendo fuertemente la punta. Un papel bien puesto no debe ceder, aunque se le tire, sin destorcerle antes. Colocado siempre bien este, se toma la madejita del lado, partiendo el pelo de modo que esta segunda madeja sea à poca diferencia igual à la primera: es sobre todo esencial al poner los papeles del orden ó linea superior, el separar bien el pelo destinado para formar los bucles del inferior, dependiendo el ser mas cortos los de la primera, como lo he dicho ya, mucho mas del rizado que de la diferencia de la lonjitud: de-

berà tenerse cuidado en ajustar bien los anillos de los primeros bucles y elevarlos hasta la misma raiz del pelo, no practicàndolo tanto en la segunda.

Ya tenemos colocados todos los papeles, trataré ahora del *anzuelo de corazones*. Se dá en Francia este nombre à una pequeña madejita de pelo que se halla cerca de la boca del oido: en otro tiempo se la cortaba igual inclinàudola ácia la estremidad de la mejilla, y ahora se forma con ella un pequeño gancho ó anillo en el cual se coloca tambien su papel. Este gancho es tan hermoso como dificil de rizar: los papeles se ponen regularmente à la noche al acostarse, no obstante, cuando quiera una componerse con cuïdado con el objeto de salir á la tarde ó al anochecer, deberán volverse à poner algunas horas antes: puede evitarse este engorro usando de un

entorno postizo de que he hablado al principio de esta obra. Si el pelo estuviese arrugado, ó formase como dobleces, es decir que alguna madeja levantase mas que las otras desagradablemente, se ajustaràn todas sobre la frente por medio de una cinta un poco ancha que servirá de venda para la cabeza. En tal caso se supone que el papel debe ser fino para que no ocasione dolor. En general sirve el de estraza sin cola, pero fino siempre. La mata del pelo de detras requiere mucho menos cuidado: se le desenreda y se le pone liso siempre inclinàndolo àcia adelante para lo cual al peinarse se baja mucho la cabeza. Por este motivo debe evitarse en cuanto sea posible el peinarse despues de haberse acordonado la cotilla; porque la presion de esta, aumenta considerablemente la conjestion momentànea que este movimiento reune en los sesos. Se su-

geta fuertemente el pelo, uniéndole en la coronilla, alli se le tiene sugeto con la mano izquierda, y si se le quiere atar, se toma con la derecha un cordon negro, sea de hilo ò de seda, de unas dos cuartas de lonjitud, se coloca uno de sus cabos á la derecha lo mas cerca de la cabeza que sea posible. Se retiene entre el tercero y cuarto dedo de la mano izquierda, al mismo tiempo que con los otros dedos se sugeta fuertemente el pelo. En seguida con la otra mano se dà la vuelta con el cordon de derecha é izquierda apretando el pelo cuanto sea posible, y se añudan los dos cabos en la delantera de la cabeza. Hecho esto se pasa el peine en el pelo para igualarle. Encargo particularmente el cuidado de no mezclar el pelo con el nudo del cordon. Llega el caso de esplicar, como he insinuado mas arriba, la posibilidad de ataviarse con

pelo, cuando la cabellera caida por accidente y renovada en parte puede apenas formar una garzota ó penacho encima del cordon: se tiene un añadido de pelo igual al natural, al un estremo en que està este cosido hay un cordon negro; este se ata encima del que sugeta el pelo propio, despues se compone una con esa mata falsa lo mismo que si fuese natural. Es bastante comun en el dia el no atar el pelo; para esto cuando se le tiene reunido y sugeto con la mano izquierda, se le dà una vuelta con esta misma mano y se coloca en seguida el peine para sostener aquel. Luego despues se hacen los nudos de Apolo. Llàmanse asi los grandes bucles ó bollos que se forman con el pelo encima de la cabeza: esta moda hace mucho tiempo que dura y todo anuncia que durará aun, motivo por el cual la describiré muy detalladamente, pero antes daré una

idea de las que han precedido à fin de que si el uso las volvia á presentar no se hallen atajadas mis lectoras. Me abstendré de hablar de las modas antiguas porque no creo que vuelvan otra vez; las *andamiadas empolvadas* que se usaron en el tiempo de nuestras abuelas ignoro como las componian pero creo imposible el que pudiesen plantar semejante edificio sin ausilio de mano agena.

Peinado en forma de col. Dábase en Francia este nombre á la penca de pelo plana rodeada de trenzitas que se formaban con este en la coronilla de la cabeza. Cuando se le habia atado, se tomaba un almoadoncillo de crespon negro rellenado con algodon ò clin; se le sugetaba por delante al pelo atado sobre la coronilla por medio de dos horquillas negras, que aseguraban á la vez los estremos de aquella y el pelo en que

se apoyaban. Se tomaba en seguida de derecha é izquierda una madejita de pelo para formar unas trenzitas que dejaban caer por entonces sobre las espaldas: hecho esto, se hacia venir el pelo sobre, se le dividia con delicadeza poniéndolo bien liso y dándole pomada para dejarle mas lustroso, y se le sugetaba con una horquilla transversalmente al estremo de la almoadilla, y luego se le acompañaba al otro estremo al punto de reunion. Allí se le sugetaba de nuevo; y si era bastante largo para volver sobre aquella, se le partia en dos mitades que se colocaban á los lados de la almoadilla, y se sugetaba tambien con una horquilla negra. Entonces se tomaban las trenzas pequeñas, y con ellas se daban vueltas y revueltas al rededor de la almoadilla, mas propio de la *col*, que así se llamaba esta cubierta con el pelo.

Peinado llamado á lo esconde

peine. Este peinado tenia mucha similitud con el precedente, con sola la diferencia de que la llamada col era menos plana, y que se colocaban sobre ella gran número de tirabuzones, que cayendo adelante escondian en parte el peine, circunstancia que diò márgen à su nombre. Esta moda era perjudicialisima al pelo, porque en el acto de formar los tirabuzones del pie de la mata, era indispensable servirse del hierro, aunque ordinariamente se compraba un añadido en forma del *esconde peine* igual al pelo.

Peinado á la chinesca. Esta moda grotesca ecsijia que se levantase del todo el pelo sobre la frente: se le sugetaba bien; se formaban siete y à veces hasta diez y seis ó veinte trenzitas pequeñas que se cruzaban las unas encima de las otras, colocàndolas como los ojos de un puente mas ó menos elevadas, las pri-

meras levantaban siempre à lo menos dos pulgadas mas que las otras y aun fortuna que se disfrazaba un tanto por medio de un *esconde peine.*

Peinado en corona. Un peinado tan sencillo como gracioso sucedió inmediatamente á la ridícula moda chinesca. Se formaba una sola trenza de todo el pelo que se ataba un poco detras y casi á la griega. Esta grande trenza formaba una corona que venia á unirse al punto en que estaba atado el pelo, y por medio de una cinta: el peine se colocaba en medio. Formábanse tambien coronas con el pelo destrenzado.

La moda de los peinados ha variado tambien para el pelo de la frente. Con el llamado *á la col* se llevaban dos tufas de pequeños buclecitos rizados, en medio de los cuales sobre la raya longitudinal de la frente se formaba un penachito. Este consistia en un manojito de ma-

dejitas de pelo cortado en figura de aquél, muy rizado y formando una multitud de pequeños bucles. Las tufas han durado mucho mas tiempo que los penachos. Pronto vino la moda de añadir largos y estrechos tirabuzones àcia la parte de las orejas, y mas tarde acabaron estos con adornar toda la frente. Al propio tiempo se establecia para las señoritas un elegante peinado: este se formaba partiendo el pelo de modo que la raya longitudinal de la frente se hallaba colocada muy cerca de la oreja izquierda. El pelo que quedaba à este lado servia para formar dos tirabuzones, el restante liso y bien unido, traspasando la frente, se colocaba detras de la oreja derecha finalizando con un tirabuzon. No se formaba la línea transversal ó à lo menos no siempre. La mata del pelo se ponia en forma de corona.

Peinado á la Ninon. Véase lo que

he dicho en el capítulo sobre la conservacion del pelo. Se da tambien este nombre á los tirabuzones colocados sobre la nuca. Cuando no son demasiado largos adornan agradablemente el pescuezo; pero esta moda es tan vana que la han dejado todas las señoras de juicio.

Peinado con nudos de Apolo. Hemos finalmente llegado á la moda actual. Atado y peinado el pelo convenientemente se le levanta à la izquierda sobre la mano puesta de tal modo que el dedo meñique se apoye transversalmente sobre la cabeza, adelante y lo mas cerca que se pueda de la atadura del pelo se hace pasar este sobre el dedo meñique colocado como llevo dicho, el cual sugetàndole deja formado el primer nudo. Tómase entonces el peine con la mano derecha, se hace entrar por un cabo à la izquierda en medio del nudo, y cerca de la mano que

le sugeta y que va quitándose poco à poco á medida que el peine adelanta y toma el lugar que ella ocupaba. Quitada la mano, se levanta el nudo tirándole por lo alto y se le pone liso con la palma de la mano. Entonces queda el pelo cayendo por detras á la derecha, se repite en este lado lo mismo que se ha practicado en el izquierdo, y se esconde la punta del pelo, sea sujetándole al pie del peine por medio de una horquilla negra, y haciéndole entrar en seguida bajo el nudo de la izquierda, ó bien levantando un poco el peine y poniendo debajo la punta del pelo. Cuando esté bastante largo se hace un tercer nudo en medio de los otros dos: de esta manera se sugeta el pelo debajo de la mitad del peine con la horquilla; luego se acompaña su punta por detras sobre la atadura, junto à la cual se le sugeta con el ausilio de algunas

horquillas negras. Con el pelo, un poco largo que sea para formar un nudo, se hace el tercero mientras que con la mata se componen los dos restantes: despues que se ha sugetado el segundo nudo en medio de la parte inferior del peine, se recoge el pelo corto sugetado atras y se forma el tercer nudo.

Se esconden las horquillas que sugetan à este y el cordon que ata el pelo con bollos de cinta de seda negra, ò adecuada al color de aquel; pero la negra me parece preferible y hace el mayor efecto en el pelo blondo. Ordinariamente para estar en casa bastan dos nudos, el uno detras y el otro entre los dos bucles del pelo; pero cuando se trata de peinarse para salir deben ponerse cuatro ó cinco en medio, y al lado nudos de Apolo. Las flores se colocan del mismo modo en manojitos separados. Trataré mas abajo hablando del

rizado del modo de colocar en la frente lasflóres y las guirnaldas.

Cuando no se ata el pelo con el fin de formar los nudos de Apolo, se procede de la misma manera; pero se mete mas el peine con el fin de que á la yez sostenga con firmeza el pelo torcido y los dos bucles.

Volvàmos á los papelitos con que estos se forman. A veces se comienza levantàndolos un poco y batiéndoles ligeramente con el dorso del peine para separar el pelo del papel: esta operacion preliminar se egecuta mucho cuando se ha hecho uso del hierro. Se deshacen en seguida los papelillos destorciendo, y luego se mezcla el pelo peinàndole: se siguen sus contornos con el peine que se introduce y saca con ligereza à fin de no desarrollarlos. Se toma despues una madeja arriba, del mismo modo que se verifica cuando se quiere poner un papelito, luego el peine con *mango*. Este es un

peine con puas entrefinas por un lado, acabado por el otro con una especie de mango largo de la misma materia que lo restante. Se hace uso de los dientes para rizar ligeramente la madejita que se tiene por la punta entre los tercero y cuarto dedos de la mano izquierda. El mango sirve luego para arrollar la madejita rizada en forma de tirabuzon hinchado: algunas veces se hace tan solo uso de él para relevar los tirabuzones y ponerles en su lugar cuando están rizados, por medio del cuarto de la mano izquierda que la ha reemplazado para rizar los tirabuzones. Sea como fuere, se hace para formar los bucles del pelo lo mismo que se practica para poner los papelitos; es decir que se les coloca en dos líneas: se empieza tambien por la madeja superior al pie de la frente, pero se toma al momento la inferior igualmen-

te cercana á la frente, y asi las demas. Algunos peluqueros dejan al pie de la oreja una madeja mucho mas larga que las demas, y despues de haber con ella formado un tirabuzon, la colocan transversalmente sobre la línea trazada en la mísma y por consecuencia encima de los rizos lougitudinales; la manga del peine les sirve en esta operacion, que sienta muy bien: pero de la que puede una dispensarse cuando se quiere poner sombrero ó una guirnalda en forma de corona.

Cuando se ha acabado con todos los rizos se ponen à derecha é izquierda los peinecillos de los bucles: estos inventados ultimamente son largos de tres ó cuatro pulgadas, y sirven para relevar el costado lateral de los rizos, y para hacerles formar una tufa redonda. Estos peines se fabrican generalmente de concha obscura ó clara segun el color del pelo. Las se-

ñoras á cuyos rizos falte la solidez relevan sobre la frente su pelo por medio de ellos; pero se repara su dorso al través de los bucles y quita toda la ilusion.

A mas de los espresados se han inventado ultimamente unos peines que se colocan en el pescuezo: estos de la misma altura que los primeros son mas ó menos largos y umbrados: sirven para relevar el pelo corto que se halla debajo del largo àcia la nuca y que empuerca mucho las pañoletas. Cuando se ha concluido con el restante, se peina este pelo naciente que riza naturalmente, se le pasa entre los dedos y luego se introduce el peine por el pescuezo de modo que su dorso ó espalda se halle àcia la nuca. Entonces sugetados estos pequeños rizos no pueden llegar hasta el cuello, al mismo tiempo que cayendo sobre el peine guarnecen el pescuezo sin

afectacion y con gracia. He dicho que se ponen flores en los rizos: esplicaré ahora como se verifica esto. Se liga sobre el borde de la raya transversal, ó tambien bajo la estremidad del nudo que debe casi tocar los rizos, un manojito pequeño semejante à los con que se guarnecen los nudos de Apolo. No hay cuidado de que se les vea la cola, porque se la esconde convenientemente con hojas y con los rizos que se alargan y encorvan como se quiere. La flor sugetada se pasa en medio de estos, ó por mejor decir de los bucles, porque es mas ventajoso colocarla antes de rizar: los botones ó capullos colorados llegan hasta sobre las cejas y se mezclan graciosamente con los bucles. A veces se ponen flores á cada lado; pero lo mas propio es el llevarlas solo en el derecho.

En este año ha nacido una moda nueva bien fastidiosa y nada favora-

ble; pero no importa, debo hablar de ella: en lugar de rizos se ponen bollos hechos con el pelo parecidos á los nudos de Apolo. Nada hay tan facil como esto. Se peina bien el pelo corto de delante, y se mete en la punta, á la parte inferior, un peinecito propio para los bucles, del mismo modo que se hacia con el grande peine para levantar los cabellos largos del pescuezo: se coloca el citado pequeño peine sobre el lado en la parte inferior para que no se vea. Esta moda puede solo servir en *negligé*. Cuando se componga una señora, debe formar à la izquierda tirabuzones, à la derecha un nudo de Apolo por este estilo, pero deben hacerse caer bucles encima de él. Este nuevo peinado ecsije tambien que se adorne el gran nudo con algunos òrdenes de perlas blancas. Llàmase à la inglesa.

Cuando se compone una con gasa,

con el ausilio de unas horquillas negras, colocadas de modo que no se vean, se forman bollos que se interpolan con los nudos de Apolo y los bucles. Se practica tambien lo mismo con unos pañuelitos ó tiras de gasa de cachemira de poco mas de media cuarta de ancho, dejando entrever de trecho en trecho el bordadito que tengan. Las guirnaldas se colocan en forma de corona sobre la frente encima de los bucles, al rededor de los nudos de Apolo, à un lado en forma de casco; ó bien en la de semicírculo de una oreja à la otra. Las plumas y otros adornos se disponen de la misma manera.

Vamos à tratar al presente del modo de encordonarse el corsé, para lucir el talle sin comprimir las formas, constreñir los movimientos ni estorbar la circulacion.

Cuidados del CORSÉ.

Antes de meterse el corsé, deberà una señora apartar los pliegues de la camisa, á fin de que no incomoden despues de abrochado aquel. Colocará los hombrillos sobre el borde de los hombros, y si el corsé ha servido ya, los destorcerá en el punto en que se juntan con la parte delantera: lo tirará àcia abajo por las nesgas del vientre à fin de que haga buen cuerpo, y empujarà el hierro ò madera àcia abajo para que no apriete demasiado la garganta. Todos estos movimientos deberà ejecutarlos en tanto que se la encordonará el corsé. Esto se practicará del modo siguiente. El cordon deberà siempre estàr asegurado à la derecha abajo. Se empezarà por esta parte no apretando hasta que el cordon esté pasado, debiendo

por consiguiente tener este unas tres varas y media de largo. Cuando se habrà pasado en todos los ojetes, se ajustarà el corsé flojo por abajo y por arriba, cerrando bien en medio: esto se hace à fin de presentar la cintura mas delgada; pero á mi ver, es lo primero el no andar demasiado apretada, mayormente cuando la moda de ajustar demàsiado el corsé por en medio es una de las cosas que mas dañan al estòmago; con todo es siempre ventajoso el que el corsé esté mas flojo en las partes superior é inferior.

Se tirarà en seguida la camisa, no en el medio sino á derecha é izquierda de la parte inferior del corsé ácia las mangas, à fin de que nada parezca encima de su borde. Se vestirà en seguida el jubon, sobre lo cual solo tengo que observar que conviene tener mucho cuidado en colocar sobre los hombrillos del corsé

la cinta de hilo que sirve de elásti-
co para las enaguas, porque si se
cae sobre los brazos ocasiona un do-
lor insufrible.

Si el vestido es de ropa clara
ó trasparente deberà llevarse camiso-
lin: este es un cuerpo de vestido
escotado de batista ó percala fina con
mangas cortas: se le sugeta por de-
tras, y el lujo en esa pieza llega á
términos que se le borda al rededor
con hermosos dibujos adornados con
punto de encaje, y guarneciendo ca-
da diente con blondas de *Malinas* ò
Valenciennes. La manga tiene un pu-
ño bordado; pero dejando à un la-
do estos adornos escesivos que pue-
den reemplazarse con facilidad por
medio de un poco de tul de algodon,
los camisolines son muy útiles para
esconder la orilla de la camisa, el
borde del corsé y la parte superior
de los pechos, y ahorran la guarni-
cion que antiguamente se ponia en

los cuellos de las camisas. A propósito aconsejo muy particularmente el tener al rededor del cuello de la camisa una vaina con un cordon pasado, porque de otro modo no seria fácil el hacerse encordonar sin indecencia.

Convendrà tener mucho cuidado en no achuchar el peinado al ponerse el vestido: para esto se bajarà mucho la cabeza, en tanto que la camarera tenga lo alto del vestido abierto sobre sus brazos, y se pasarà la cabeza sin tocar el pelo. Asi que el vestido haya entrado se le levantarà un poco para que no se arrastre y se colocarà la pañoleta. Obsérvese que yo prescribo el que se ponga el vestido antes que la pañoleta, aunque esto parezca contra el òrden de vestirse; la razon es porque debe evitarse achuchar la garganta, lo que no dejaria de suceder, si se ponia esta antes que aquel, á mas de que

ya es bastante dificultoso el preservar el peinado de este mal. Con todo si el cuello tiene la forma de valona puede ponerse antes el vestido. Al ajustar la camarera la parte superior de este, deberá relevarse el cuello á fin de que no la estorbe ni se estregue. Deberà colocarse un alfiler al través en medio del cinturon sobre el cual el vestido está colocado, à fin de que la parte delantera no sobresalga. El cinturon no ecsije cuidado alguno siendo liso; pero cuando no lo es conviene para que sea agradable y sólido que estè colocado como corresponde. En tal caso no debe formar pliego alguno al rededor del cuerpo que convendrá que ciña justamente, pero sin demasiados esfuerzos que echan á perder la cinta; para lo cual conviene que esté ajustado conformemente. Por lo que mira al nudo, se coloca un alfiler entre los bollos para unirlos al

cinturon, poniendo otro en cada uno de ellos para fijarlos delicadamente en el lugar que les corresponda.

Solo falta, por decirlo así, dar la última mano à nuestro tocador.

Se trata de colocar un pañuelo al rededor del cuerpo por la punta dentro el cordon al igual del cinturon; esto releva los pliegues del vestido, les hace flotar agradablemente y dispensa en verano del uso de mas de unas enaguas de muselina: en invierno cuando se llevan dos jubones puede dejarse, pero conviene tener mucho cuidado de que la añadidura de este pañuelo no sea reparable, porque podria sospecharse que era una de aquellas màquinas de tela engomada que forman una especie de cimbra y que las mugeres sumamente flacas, y aun mucho mas coquetas, se ponen detras para aparentar un punto de gordura que no tienen. Esto debe seguir la misma suerte de los culos y

pechos postizos, el blanco, rojo y todo el miserable arsenal de la despreciable coqueteria. Para que una señora acabe de ponerse con elegancia, tirará un poco el vestido ácia los lados, se apretarà bien sobre las nalgas con el dorso de la mano, y hundirá muchas veces los dedos sobre los pliegues de detras. Estos son muy calientes en verano. Cuando las guarniciones del vestido son un poco altas, el vestido no es de una ropa transparente, y la camisa es larga, se podria, colocando un pañuelo como dejo insinuado, ahorrarse el llevar enaguas, lo que da una frescura agradable; pero es mucho mejor tener un jubon de muselina muy almidonado, esto da cuerpo á la ropa al paso que es muy fresco.

Las pequeñas pañoletas de gasa deben torcerse y añudarse pasando la una de las puntas en la cintura. No veo que los demas vestidos ec-

sijan observaciones particulares, pero no sucede lo mismo con el *chal*. El modo de llevarlo no es del todo indiferente porque dá, cuando es lo que debe ser, un cierto aire gracioso y distinguido, al paso que produce un efecto totalmente opuesto sino lo es. El modo de colocarlo es el siguiente: deberà ponerse el chal derecho de modo que la punta caiga detras á la mitad del cuerpo, y reuniendo una porcion de pliegues ácia el cuello, se formará como un rodillo. Se colocarà un alfiler sobre la delantera de cada espalda, luego se volverá, y se desarrollaràn los pliegues que flotarán graciosamente sobre el pecho hasta los alfileres, y se compondrà en seguida la pañoleta encima del chal.

Por lo que mira al sombrero nada tengo que decir; cada una debe ponérselo segun su fisonomia y colocar los bucles como le parezca convenien-

te; pero sobre todo debe evitarse hasta la sombra de la afectacion. Aunque la moda lo ecsija no debe jamas llevarse el sombrero de lado, ni demasiado adelante, ni demasiado atras: sea la del buen gusto la moda particular de cada una. Se ha inventado en nuestros dias una especie de semicìrculo de barba de ballena sostenido por un pequeño montante y cubierto con tafetan negro, que remata en un nudo de cinta semejante á la guarnicion del sombrero. Se coloca detras de este en la parte interior en lo bajo de la forma, para hacer que el sombrero se eche ácia adelante. El uso de este chisme es enteramente ridículo, motivo por el cual desaconsejo no solo su adopcion, sino la de cualquier otra cosa que se le parezca. El tocador de una señora debe estar en lo posible escento de todos estos accesorios despreciables, que no logran sino hacer

mirar con ojo de compasion á aquellas que los usan.

Cuidados del CALZADO.

FINALIZARÉ tratando del cuidado que debe tenerse con el calzado. Este ha de ser constantemente de una limpieza esquisita. Las medias bien blancas y finas: los zapatos justos y bien hechos, deben designar perfectamente el pie y la pierna; pero tanto en esto como en lo demas debe evitarse el sacrificar la comodidad y la salud á la gracia, porque de lo contrario se espone una á accidentes los mas desagradables, caminando al mismo tiempo directamente opuesta al fin que una se propone. Cierta clase de medias en invierno, no llevando debajo medias de seda de color de carne de que hablaré mas abajo, pueden tener á ciertas épocas resultados muy

peligrosos para el órden natural y sobre todo para el pecho. Zapatos demasiado cortos y estrechos llenan los pies de callos, cargan las piernas de humores y causan el paso oprimido, incierto y ridículo.

Los detalles que he dado sobre el calzado en los capítulos de la lumpieza que debe presidir á los cuidados del tocador y de las habitudes hijiénicas, me dispensan el estenderme demasiado ahora en esta materia; pero en lo que diré, habrà muchos consejos dignos de seguirse, entre otros el de no usar en lo posible zapatos de color demasiado claro, sino cuando sea conveniente en traje de ceremonia, porque este color contribuye mucho á hacer parecer el pie grande. Los zapatos negros ó blancos son los mas propios. La señora que pueda gastar en el calzado, sin que tenga que ahorrarlo en otras cosas mas útiles, no debe usar zapatos de

piel sino negros para salir en invierno, porque los de esa materia ajustados dañan el pié en los primeros dias, y si se preparan con anticipacion para evitar ese dolor, se ensanchan y se afean bien pronto. Los de prunela son preferibles, tanto por la gracia como por la comodidad, pero se gastan á lo menos una vez mas. Con todo pueden recubrirse como los escarpines de baile. (Véase el *tratado de economia doméstica*). De este modo con algun cuidado se puede calzar con elegancia, y à buen precio.

Será muy útil el comprar á la vez muchos pares de zapatos, suponganos una docena, durarán mucho mas porque estarán secos, y podrán con mayor facilidad apropiarse al traje. Al momento que pierdan su gracia deberán renovarse. Deben mandarse hacer con mas ó menos empeine segun el pié. Si es pequeño, magro, ó aplastado, el zapato ha de ser

descubierto, y si es al contrario debe tener mas empeine. En este caso será útil usar en el zapato un lazo un poco grande; pero sin nudo y con cordones que designen la pierna en el primero. Por lo demas este es el género de calzado mas elegante. Las medias negras en invierno no son propias, à no ser que se vista del mismo color (aunque no sea en luto) pero siempre de seda. En su lugar se usan polainas á fin de combatir el frio y el lodo. Este calzado por mas que esté en uso me parece pesado y sin gracia. Con todo le aconsejo en verano à las señoras que sudan mucho de pies. El calor de las medias las incomoda, y ocasiona frecuentemente un olor fétido que debe evitarse por todos los medios posibles. Propongo para ellas el uso de unos escarpines de tela fina, y despues unas polainas de tela cruda; de este modo estaràn al fresco

y con limpieza. Podrán si es necesario cambiar de escarpines dos veces al dia, à mas de que esto serà una economia en el lavado, porque deben mudarse las medias diariamente cuando las polainas pueden á lo menos durar quince dias.

Los borceguies no me parecen un calzado muy ventajoso, y no deben usarlo, á mi parecer, sino las señoras que tengan lo bajo de la canilla de la pierna muy gruesa; es el único medio de disimular un poco esta falta. No deben sugetarse demasiado porque la pierna se obstruiria: à mas de que solo el color de los borceguies es el que contribuye á hacer parecer la pierna mas delgada. Cuando esta lo es demasiado es mucho menos mal, y se lleva entonces el vestido que llegue hasta encima del tobillo, y como no se vé lo alto de la pierna, se la cree bien hecha y no deja de hacer su efecto.

Debe solo precaverse el enlodarse.

Se pondrà mucho cuidado en que las medias sean del todo justas, porque si son largas deben doblarse y ponerse bajo de la planta del pié; lo que es muy incómodo al paso que contribuye à abultarlo; á mas de que forma sobre el empeine del pié pliegues que le quitan toda la gracia y que se rompen rapidamente. Si son cortas ó estrechas aun son mas incómodas y oprimen mas: en el primer caso comprimen los dedos del pié, y los hacen parecer al través; y en el segundo cansan la piel del empeine, la ponen colorada, la hacen surcos que se ven de dia al través de la media, y despues pierde à su vez su tizu y se encrespa. Creo inútil añadir que unas medias, estrechas ó anchas, cortas, ó largas se echan à perder mucho mas pronto que unas ajustadas.

Cuando la pantorrilla es muy do-

ble y la rodilla muy pequeña, como sucede alguna vez, deben llevarse dos pares de ligas, la una encima y la otra debajo, á fin de que la media esté tirante.

El tomo segundo empezará tratando de la eleccion de los trajes, y demas ofrecido en el prospecto.

FIN DEL TOMO PRIMERO.

Nota. La autora cita aqui otros Manuales porque es mucho lo que se ha escrito y mucho mas lo que se pone en práctica por capricho, tal vez con el fin de conservar la hermosura en materia del tocador; pero la esperiencia ha acreditado ya que el separarse de los medios indicados con tanta prudencia por Madama CELNARD, no solo desfavorece la hermosura á corto tiempo, sino que daña la salud con frecuentes y funestos resultados.

El Editor.

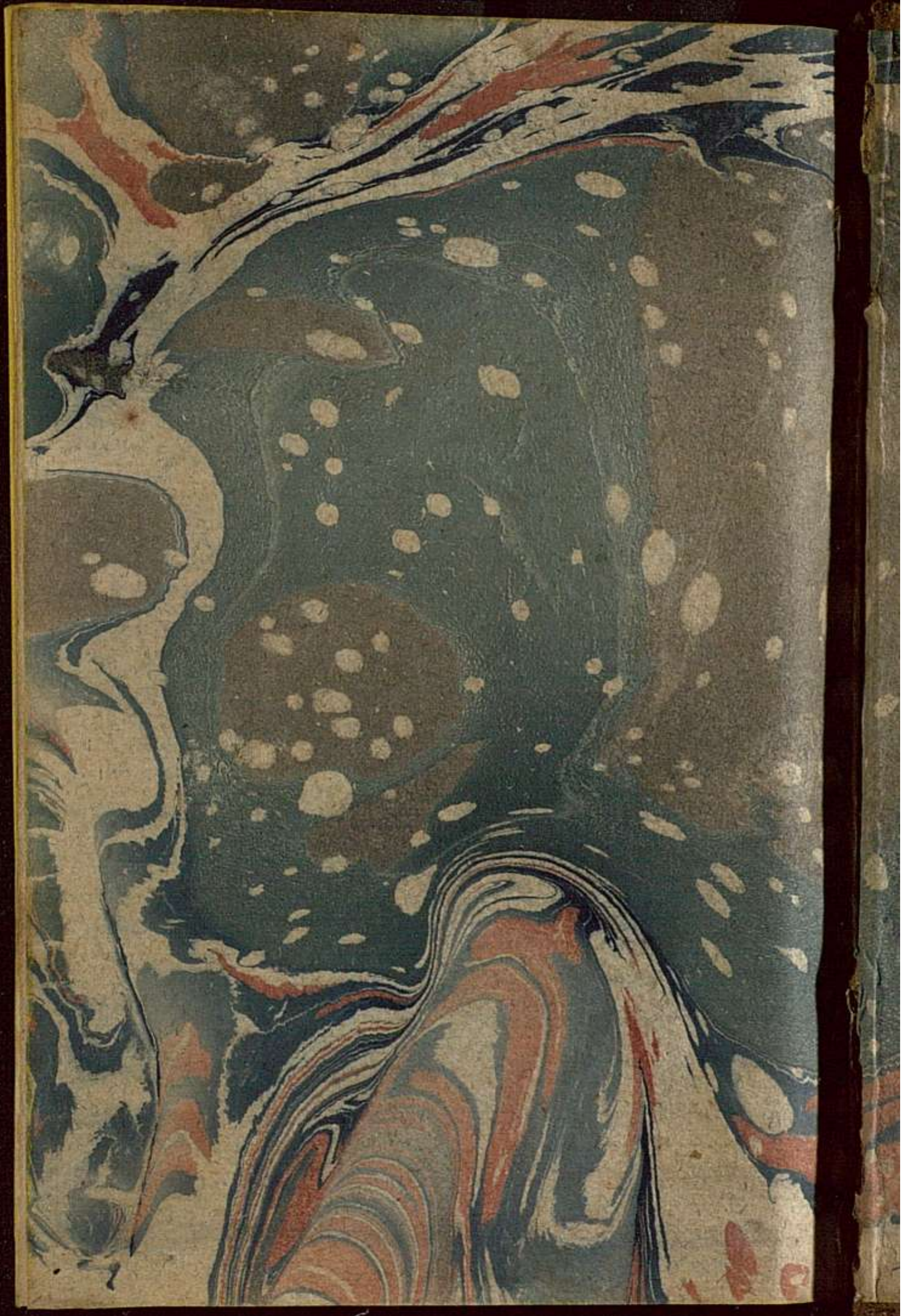
Se hallará en las librerias siguientes.

En BARCELONA. *Saurì y Compañia.—Oliva.*
En MADRID..... *Razola.*

En Alicante, *Aguado.*
Algeciras, *Contilló.*
Antequera, *Gallardo.*
Avila, *Aguado.*
Alcoy, *Martí.*
Burgos, *Villanueva.*
Barbastro, *Lafita.*
Bilbao, *Garcia.*
Badajoz, *Carrillo.*
Cervera, *Casanovas.*
Coruña, *Calvete.*
Cadiz, *Hortal y Ca.*
Cartagena, *Benedicto.*
Cordova, *Berard.*
Cuenca, *Feyjòo.*
Elche, *Ibarra.*
Ecija, *Chaves.*
Figueras, *Matas.*
Gerona, *Figaró.*
Granada, *Gabaldon.*
Guadalajara, *Baigorri.*
Jerez de la Frontera, *Bueno.*
Jaen, *Carrion.*
Lérida, *Corominas.*
Leon, *Delgado.*
Lugo, *Pujol.*
Logroño, *Arias.*
Manresa, *Abadal.*
Mallorca, *Guasp.*
Murcia, *Benedicto.*
Malaga, *Martinez de Aguilar.*
Oviedo, *D. Gabriel Longoria.*
Orihuela, *V. Ibañez y Sobrino.*
Orense, *Gomez Pardo.*
Olot, *Doutrem.*
Puerto de santa Maria, *Nuñez hijo.*
Pamplona, *Longás.*
Puigcerdá, *Abadal.*
Plasencia, *Pis.*
Ronda, *Gonzalez.*
Reus, *Angelon.*
Santiago, *Rey Romero.*
S. Felipe de Jativa, *Bellber.*
Sevilla, *Caro Hernandez.*
Segovia, *Lopez.*
Salamanca, *Reyes.*
S. Fernando, *Segovia.*
Sanlucar, *Castillo.*
S. Sebastian, *Baroja.*
Santander, *Riesgo.*
Soria, *V. Perez Rioja.*
Tarragona, *Ferrer y Vivas.*

Tortosa, *Ferreres.*
Talarn, *Periu.*
Toledo, *V. Hernandez y Sobrino.*
Vich, *Tolosa.*
Valencia, *Fauli.*
Valladolid, *Rodriguez.*
Vitoria, *Barrio.*
Vigo, *Alvarez.*
Zaragoza, *Polo.*
Zamora, *Sanchez.*
Y en Gibraltar en la casa de comercio, *de Perez de Soarez.*

R. 55515 R-1-2



16